Witold Wójtowicz

PSYCHOLOGIA ZDROWEGO ROZSĄDKU

zawiera

46 ZASAD ZDROWEGO ROZSĄDKU

ZŁOTE MYŚLI

Nr zamówienia: 935367
Nr Klienta: 39787
Data realizacji zamówienia: 2010-12-27
Zapłacono: 0,00 zł

Autor: Witold Wójtowicz
Tytuł: Psychologia i 46 zasad zdrowego rozsądku

Data: 2010

Zdjęcie do projektu okładki zostało użyte za zgodą istockphoto.com

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
44-100 Gliwice
ul. Daszyńskiego 5
www.ZloteMysli.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Spis treści

Część I:

Część II: Rozmowy z Niezwykłym Człowiekiem

46 zasad zdrowego rozsądku

Część I

Mojej Żonie, która jest moją inspiracją.

„Zdrowy rozsądek może zastąpić prawie każdy stopień wykształcenia, ale żadne wykształcenie nie zastąpi zdrowego rozsądku"

Arthur Schopenhauer

Przedmowa wydawcy

Z ogromną przyjemnością oddajemy Ci, Drogi Czytelniku, kolejną książkę Witolda Wójtowicza. Autor przez lata zbierał i ubierał w subtelną mądrość słowa zasłyszane z wielu kultur, w jakich dane mu było żyć, prawdy zbliżające do poznania sensu ludzkiego życia.

Jego wcześniejsze publikacje, „46 zasad zdrowego rozsądku” oraz „Sukces a praca”, zebrały lawinę pozytywnych opinii i komentarzy. Dlatego zupełnie bez obaw przygotowaliśmy kolejną publikację, z której dowiesz się, czym tak naprawdę jest zdrowy rozsądek i jak go odnaleźć w sobie. Zapewniam, że każdy ma go w swoim wnętrzu, wystarczy dać sobie parę chwil i odszukać go.

Ta publikacja jest z jednej strony kontynuacją poprzednich przemyśleń, z drugiej – całkiem nowym spojrzeniem na tajemnicę radości i zwykłego, ludzkiego szczęścia.

W ciepłych słowach Autor przemawia do Ciebie, Czytelniku, by powiedzieć Ci, do czego naprawdę warto dążyć. Jeśli będziesz uważny i dociekliwy,

zapewniam Cię, że odnajdziesz na kolejnych kartach wiele złotych prawd, na które sam, być może, byś nie wpadł, a które warte są zapisania na osobnym arkuszu.

Postępuj w zgodzie z nimi, a z pewnością odkryjesz to, co odkrył Autor – najprostszą radość z życia.

Mateusz Chłodnicki

założyciel Wydawnictwa Złote Myśli

Od autora

Psychologia nie jest nauką ścisłą, a tym bardziej nie jest nią psychologia zdrowego rozsądku. Nauki ścisłe charakteryzują się tym, że takie samo działanie zawsze daje taki sam efekt.

Na przykład: w trójkącie prostokątnym kwadrat przeciwprostokątnej równa się sumie kwadratów przyprostokątnych. Obojętnie, czy sprawdzi to dziecko czy osoba dorosła, kobieta czy mężczyzna, lekarz, naukowiec, mechanik samochodowy czy żebrak – jeśli wykona zadanie poprawnie, to wynik zawsze będzie taki sam.

Psychologia nie daje się do tego stopnia przewidzieć. Weźmy dla przykładu słowo „nie". Jeśli wypowie je lider, to najprawdopodobniej będzie ono znaczyło: „nie". Jeśli mówi je kobieta, to często znaczy „tak", jeśli wypowie je polityk, to jeszcze częściej znaczy „tak". Jeśli wypowie to teściowa, to… nic nie znaczy, bo ona tak często to mówi, że przestałeś zwracać na to uwagę.

Nie, nie jestem psychologiem. Chociaż tak naprawdę to wszyscy nimi jesteśmy. Zmusza nas do tego życie. Chcąc nie chcąc, każdy z nas staje się psychologiem, lekarzem, kucharzem, kierowcą, sprzątaczką i fachowcem z wielu innych dziedzin.

Przypuszczam, że gdybym był psychologiem, to miałbym wszystko tak poszufladkowane, że nie zostałoby mi miejsca na samodzielne myślenie – podobnie jak w głowach prawników nie ma już miejsca na szukanie sprawiedliwości, a dziennikarzy na szukanie prawdy.

Wszyscy interpretujemy świat. Nikt nie widzi go takim, jaki jest, gdyż tak naprawdę to go nie ma. Jest tylko jedno wielkie pole energetyczne. To tylko nasze zmysły tak go postrzegają, a mózg interpretuje.

To, co chcę opisać, nie jest nauką, którą zgłębiłem na uniwersytecie. Nie jest również wiedzą, która została mi cudownie przekazana przez siły nadprzyrodzone. Są to po prostu zdroworozsądkowe wnioski, do których może dojść każdy, kto tylko da sobie szansę, żeby chwilę pomyśleć.

Tematem, który zawsze najbardziej mnie interesował, byli ludzie. Od dziecka obserwowałem ludzkie reakcje, decyzje, opinie i często zastanawiałem się, dlaczego uważają tak, a nie inaczej. Czasem bywało dla mnie oczywistym coś, czego inni, z niewiadomego mi powodu, nie potrafili dostrzec.

Najbardziej wrażliwy byłem na ludzkie kłótnie i awantury. Nie mogłem zrozumieć, dlaczego ludzie się kłócą zamiast porozmawiać i wyjaśnić problem. Co więcej, nigdy nie zaobserwowałem, żeby awantura cokolwiek poprawiła.

Najbardziej zagadkowym tematem były jednak dla mnie rozwody. Nie rozumiałem, jaki czynnik powoduje, że ludzie najpierw chcą być ze sobą, a jakiś czas później stają się śmiertelnymi wrogami. Nie zadowalały mnie psychologiczne wyjaśnienia typu: konflikt osobowości czy niezgodność charakterów, bo to nie tłumaczyły niczego.Tak samo jak lekarze, kiedy nie znają przyczyny choroby, to mówią, że problem jest natury genetycznej. Nie wyjaśnia to niczego, ale ludzie, żeby czuć się usatysfakcjonowani, potrzebują wyjaśnień nawet nic niewyjaśniających.

Na przykład były robione eksperymenty tego typu: jest długa kolejka po bilety. Podchodzi ktoś i pyta: „przepraszam, czy mogę kupić bilet bez kolejki?”. Jaka jest reakcja ludzi? Wszyscy są oburzeni i wysyłają go na koniec.

A teraz ta sama sytuacja, tylko ten człowiek mówi: „przepraszam, czy mogę kupić bilet bez kolejki, bo bardzo mi się spieszy”. Co się okazuje? Większość nie ma nic przeciwko. Człowiek ten powiedział tylko, że mu się spieszy. Tak naprawdę to nie ma znaczenia, co powie. Mógłby po słowie „bo” powiedzieć , że boli go głowa, ma katar albo ma psa.

Wszyscy potrzebują wyjaśnień, ale tym, u których rządzi sfera emocjonalna, nie potrzeba wyjaśnień logicznych. Ich emocja zostaje usatysfakcjonowana tym, że ktoś użył słowa „bo”.

Być może w tej kolejce będą również osoby o sile umysłu poziomu mentalnego. Wtedy taka osoba może zapytać: „a co pies ma wspólnego z tym, że chcesz kupić bilet bez kolejki?”. Jednak szansa, że zdarzy się coś takiego, jest bardzo mała.

Umysł

Wiem, że chciałbyś mieć pewność czegokolwiek na tym świecie. Zrozum jednak, że dopóki nie zwiększysz siły koncentracji, to nie uzyskasz pewności niczego, bo widzisz tylko puste powłoki, na których próbujesz budować swój świat, a one pękają jak mydlana bańka, zostawiając pustkę i cierpienie. Tylko zwiększenie siły umysłu da Ci wgląd w istotę rzeczy, która z kolei pozwoli budować świat na trwalszych wartościach.

To, jakimi jesteśmy ludźmi (co akceptujemy, co negujemy, jakie mamy poglądy, co lubimy, co nas złości, co szanujemy, czego nie cierpimy itp.) zależy od naszego wglądu w rzeczywistość, czyli od umiejętności przyswajania informacji, które oferuje nam świat. A wgląd w rzeczywistość zależy od mocy naszego umysłu. Moc ta z kolei zależy od umiejętności utrzymywania koncentracji na jednym temacie. Im dłużej potrafisz to robić, tym głębiej jesteś w stanie wniknąć w istotę spraw tego świata.

Umysł z natury jest niecierpliwy i znajduje się w ciągłym ruchu, co powoduje, że nie daje nam szansy

na dogłębne poznawanie świata. Dopóki utożsamiasz się z nim, to w pełni mu podlegasz.

Nie twierdzę, że nie jesteś swoim umysłem. Jesteś nim. Jesteś również emocjami, ciałem i tysiącem innych aspektów samego siebie. Niektórzy twierdzą, że nie jesteś żadnym z nich, ale to już jest kwestia interpretacji. Chodzi mi tylko o to, żeby dać Ci możliwość połapania się w tej plątaninie na tyle, żebyś zobaczył, gdzie znajduje się centrum kontroli Twojego życia.

W jaki sposób interpretujemy świat? W taki, jakiego nauczyło nas społeczeństwo. „Niedaleko pada jabłko od jabłoni". Żeby wyrwać się z tych schematów, to jabłko musi nauczyć się turlać samodzielnie. Niestety niewiele jabłek podejmuje takie wyzwanie, bo najprościej zdać się na siłę grawitacji i bezwładności. A potem już tylko leżeć sobie spokojnie pod jabłonią. Pamiętaj jednak, że w konsekwencji zapewnione masz to, że jeśli Cię coś nie zje, to zgnijesz.

W zależności od siły umysłu interpretujemy świat w ten sposób, że umiejscawiamy centrum sterowania naszym życiem w którejś z czterech sfer: fizycznej, emocjonalnej, mentalnej lub intuicyjnej.

Przy małej sile umysłu patrzymy na życie bardzo fizycznie. Dostrzegamy tylko formy i kształty i wydaje się nam, że to jest wszystko. Zwiększenie siły koncentracji wprowadza nas do sfery emocjonalnej, na-

stępnie mentalnej, aż w końcu mamy szansę osiągnąć pełnię, docierając do sfery intuicyjnej.

Dlatego, dla ułatwienia, zaklasyfikowałem ludzi do tych czterech kategorii. Oczywiście zawsze istnieje mieszanka tych cech, ale zwykle jedna z nich dominuje.

Każdemu z nas wydaje się, że jego centrum mieści się w intelekcie: że jesteśmy mądrzy, analizujemy, rozważamy wszelkie „za i przeciw", podejmujemy decyzje, ale kiedy zdarzy się coś stresującego, to zamiast myśleć, wolimy się denerwować.

Denerwowanie się jest wypuszczaniem powietrza z balona, co powoduje, że za wysoko nie poleci. Gdybyś nauczył się obserwować swój proces myślenia, to mógłbyś wyłapać moment denerwowania się. Wtedy mózg się zatrzymuje.

Nie zdenerwujesz się nawet w najbardziej stresującej sytuacji, dopóki aktywnie poszukujesz rozwiązania. Jeśli skapitulujesz, dopada Cię stres. Mówimy wtedy, że coś nas zdenerwowało. Zwalamy winę na „coś". Tymczasem procesowi ewolucji chodzi tylko o to, żebyś przeanalizował to „coś", bo jest to najważniejszy czynnik Twojego wzrostu wewnętrznego. To koan, który dostajesz po to, żebyś mógł się rozwijać. Gdy go rozwiążesz, wtedy wejdziesz na kolejny poziom gry komputerowej, gdzie życie stanie się piękniejsze, a Ty szczęśliwszy.

Wyższe etapy dają coraz większą kontrolę nad życiem, aż w końcu wszystko będzie pod Twoją władzą. Oczywiście rzeczy nieprzewidziane zdarzać się będą, ale nie będą Cię już stresować, bo zrozumiesz, że życie daje Ci tylko to, czego potrzebujesz do wzrostu, a zabiera to, co Cię hamuje.

Paradoksem jest jednak to, że siła umysłu nie zależy od tego, jak sprawnie używasz umysł ani od ilorazu inteligencji. Wręcz przeciwnie: im używasz mniej mózgu, a bardziej intuicji, tym dostajesz więcej siły.

Na razie utrata wartości, które cenisz, jest stratą, z którą ciężko się pogodzić. Rozwijając się, dojdziesz do poziomu, na którym nie będzie już wartości, jakie będziesz cenił bardziej niż inne. Stanie się tak dlatego, że wewnętrzny wzrost zwiększa siłę umysłu, co daje głębszy wgląd w istotę rzeczy.

Gdy zrozumiesz, że każda ocena wynika ze stanu umysłu, to na każdą sytuację popatrzysz z punktu widzenia zawodnika na boisku i wybierzesz właściwą opcję, żeby nie tylko odnieść zwycięstwo, ale również cieszyć się każdą chwilą.

Pewien znany zawodnik baseballowy mówił, że gdy rozpoczynał swoją karierę, jego jedynym celem było zwycięstwo. Potem nauczył się odczuwać radość z dobrze rozegranego meczu, nawet jeśli nie zakończył się zwycięstwem jego drużyny. „Teraz – mówi – potrafię cieszyć się każdym podaniem."

Spróbujmy przeanalizować ten proces rozwoju. Krok pierwszy to etap, na którym cieszy Cię tylko zwycięstwo. Nie ma nic pośredniego. Satysfakcję czujesz, stojąc na podium, gdy świat wiwatuje na Twoją cześć. Niestety owacje długo nie trwają, co zmusza Cię do ciągłego dążenia do kolejnych zwycięstw, żeby móc stanąć na podium.

Taki człowiek ma mocno postawiony cel i wysoką koncentrację na jego osiągnięciu. Ale życie, zanim mu da to, czego pragnie, prowadzi go przez zmagania, pot i łzy. Ten trening jest bardzo potrzebny dla naszej sfery fizycznej i emocjonalnej.

Kolejny krok rozwoju rozpoczyna się wtedy, gdy centrum sterowania przemieszcza się do sfery mentalnej. Wtedy następuje zrozumienie, że jeśli w życiu postępujesz słusznie, to może nie zawsze zrealizujesz swój cel, ale przynajmniej wiesz, że dałeś z siebie wszystko i jeśli coś nie poszło po Twojej myśli, to wina leży poza obszarem Twoich aktualnych możliwości. Czyli albo będziesz zwalać winę na okoliczności, albo zrozumiesz, że istnieje rozwój, tj. poszerzanie zakresu swoich wpływów. Jeśli masz odpowiednio dużą siłę koncentracji, pojmiesz to od razu. Jeśli nie, to życie będzie Cię uczyć, czyli dawać Ci ten sam problem w różnych postaciach tak długo, aż to zrozumiesz. Wtedy satysfakcją dla Ciebie będzie nie tylko zwycięstwo, ale i droga do niego, a co najważniejsze, zaczniesz odczuwać radość z własnego rozwoju.

Leopold Staff pisał: „Bo większą mi rozkoszą podróż niż przybycie”.

Krok trzeci to radość z każdego momentu życia: „potrafię cieszyć się każdym podaniem”. Jeśli żyjesz poprawnie i pracujesz nad sobą, to po prostu czujesz się dobrze. Świat jest tak skonstruowany, że każde działanie prowadzące do rozwoju daje satysfakcję.

Chciałbym więc teraz, żebyś zastanowił się nad swoim życiem i przemyślał, w którym punkcie aktualnie jesteś. Czy jesteś na etapie pierwszym, gdzie cieszy Cię tylko zrealizowany cel, czy na drugim, gdzie rozumiesz istotę rozwoju wewnętrznego i cieszysz się ze zwycięstw nad sobą samym, czy może już na trzecim, kiedy radością jest już każda chwila?

W zależności od tego, gdzie jesteś, odczuwasz potrzebę zgłębiania określonych tematów. I tak jak kobieta w ciąży czuje potrzebę zjedzenia ogórka kiszonego, czasem wątróbki albo kurczaka, tak samo Ty możesz odczuć potrzebę studiowania sztuk walki, pisania wierszy, rozwijania biznesu, medytacji, malowania lub analizowania dzieł Einsteina, ale jest jedno „ale” – musisz być „w ciąży” ze swoim marzeniem. Musisz mieć pasję. Wtedy Twoje życie stanie się twórcze.

Istnieje ścisłe powiązanie pomiędzy rozwojem człowieka i wiedzą, jaką jest w stanie zgłębić. Najwyraźniej widać to u dzieci. Co innego interesuje trzylatka, a co innego pięciolatka.

– Wiesz dlaczego?

– Mówi się, że dziecko się rozwija. Ale co to jest rozwój? Co się zmienia, a co nie?

– W zasadzie to zmienia się wszystko. Ale najważniejszą zmianą jest umiejętność utrzymywania koncentracji umysłu na jednym temacie. Pięciolatek potrafi koncentrować się dłużej niż trzylatek, a dziesięciolatek dłużej niż pięciolatek. Ten proces przebiega u dzieci samoczynnie, a elementem napędzającym go jest ciekawość. I dzieje się to tak długo, dopóki istnieje chęć poznawania. Gdy kończą się marzenia, świat przeciętnieje. Kończy się entuzjazm, bo spowalnia się nasz rozwój.

Fascynacja istnieje wtedy, gdy patrzysz na coś i wiesz, że nie zobaczyłeś jeszcze wszystkiego, że istnieje głębszy wymiar. A co najważniejsze, to na tym najgłębszym pokładzie ukryty jest skarb. I wiesz, że aby zdobyć ten skarb, musisz dotrzeć tam, gdzie jeszcze nie byłeś.

Wyobraź sobie, że masz urządzenie do wykrywania metalu, które ma zasięg dwudziestu centymetrów. Idziesz wzdłuż koryta rzeki i szukasz złota. Nagle urządzenie sygnalizuje metal. Serce zaczyna Ci szybciej bić, bierzesz łopatę i kopiesz.

A teraz wyobraź sobie, że masz wykrywacz metalu, który ma zasięg pół metra. O ile więcej masz możliwości.

Siła koncentracji jest analogiczną umiejętnością penetracji świata. Jeśli coś Cię fascynuje i masz konkretny cel, to cokolwiek widzisz, z kimkolwiek rozmawiasz, we wszystkim starasz się dostrzec coś, co będzie Ci pomocne w jego realizacji. Dzieje się to podświadomie i nawet nie musisz się na tym koncentrować. Dlatego powiedziane jest „miej marzenie, a reszta zdarzy się sama". Wielkość marzenia to jakby zasięg penetracji wykrywacza metalu.

Im Twoje marzenie jest większe, tym łatwiej w rzeczach pozornie banalnych potrafisz dostrzec więcej możliwości. Gdy nie masz marzenia, to nawet w sprawach posiadających wielkie możliwości dostrzegasz tylko rzeczy banalne. Marzenie to siła koncentracji, która potrafi przebić zewnętrzne powłoki i dojrzeć – mówiąc słowami Norwida – „na dnie popiołu diament".

Czy widziałeś kiedyś spadającą gwiazdę? A czy wiesz, że jeśli zdążysz pomyśleć marzenie, zanim spadnie, to marzenie się spełni? Wiesz, że to prawda?

Mechanizm jest prosty. Jeśli w przeciągu tego ułamka sekundy pomyślisz o swoim marzeniu, to znaczy, że

Twoje marzenie jest tak wielkie, że nie musisz sobie o nim przypominać, bo bez przerwy wałkuje się w Twoim dialogu wewnętrznym. Więc jeśli masz takie marzenie, to spełni się na sto procent.

Koncentracja

Ludzie o małej sile koncentracji są negatywni: narzekają, krytykują, klną. W miarę rozwoju, czyli zwiększającej się siły ich umysłu, coraz mniej narzekają, bo problemy zaczynają ich cieszyć.

> *– Czy można osiągnąć taki stan umysłu, żeby problemy nie tylko nie stresowały, ale żeby były radosnym wyzwaniem?*
>
> *– Można. Gdy zrozumiesz i odczujesz satysfakcję związaną z własnym rozwojem, również dla Ciebie radością stanie się rozwiązywanie problemów.*

Szachista, siadając do gry dobrowolnie i z radością, bierze problemy na siebie. Przeciwnik będzie go atakować, szachować, zbijać mu figury, blokować ruchy, a on mimo wszystko chce to robić.

Czy lubisz gry komputerowe? Tam trzeba strzelać, atakować, uciekać, walczyć. To również nie jest nic innego jak branie na siebie stresujących sytuacji.

– Dlaczego niektórzy świadomie narażają się na kalectwo, niekiedy śmierć, walcząc na ringu, wspinając się na karkołomne szczyty, przekraczając bariery prędkości czy uprawiając inne ekstremalne sporty?

– Bo daje im to radość. W ludzkiej naturze leży chęć walki, pokonywania przeszkód i jest z tym związany mechanizm satysfakcji.

Świat stworzony jest do rozwoju, a więc radość odczuwasz wtedy, gdy robisz coś twórczego.

– Czemu więc, jeśli lubimy grać i walczyć, tak często stresujemy się problemami? Przecież rozwiązywanie ich to właśnie gra i walka.

– Odpowiedź jest prosta. Jeśli na przykład grasz o pieniądze i zaczynasz je tracić, to nie stresuje Cię gra, tylko strata pieniędzy.

Podobnie jest z innymi sprawami. Jeśli spotyka Cię problem, jest on zwykle związany z jakąś stratą, co powoduje, że stresuje Cię ta strata, a nie sam problem. Jakbyś na przykład rozwiązywał ten sam problem wirtualnie w grze komputerowej, to nie czułbyś stresu, tylko entuzjazm.

Wiele życiowych decyzji zależy od tego, jaki masz próg bólu związany ze stratą wartości i próg ekscytacji związany z grą. Jeśli próg bólu jest większy, to

wycofujesz się już przy małej stracie, jeśli ekscytacji, to grasz do końca.

Reszta zależy od Twojego poziomu świadomości. Będąc na etapie emocjonalnym, łatwo wpada się w nałogi. A więc jeśli jesteś na tym poziomie i często grasz w gry hazardowe, to jest duże prawdopodobieństwo, że Cię to wciągnie. Na poziomie mentalnym możesz coś lubić lub nie lubić, ale nałóg już Ci nie grozi. Na intuicyjnym nie masz już rzeczy, które lubisz czy nie lubisz. Po prostu każdy element życia daje Ci niewysłowioną radość, a robisz tylko to, co jest niezbędne.

Czego w życiu szukamy?

Czego szukamy w życiu?

Nasza sfera fizyczna szuka możliwości wykazania się. W jej naturze jest siła, sprawność, gotowość do walki.

Sfera emocjonalna pożąda radosnych doznań i ucieka przed tym, czego się boi.

Sfera mentalna szuka porządku i logiki. Analizuje i szufladkuje świat i wybiera dla Ciebie odpowiednią filozofię.

> – *Dlaczego jest na świecie tyle różnych filozofii i religii, a i nawet w ramach jednej religii każdy inaczej ją rozumie?*
>
> – *Dlatego, że ludzie są na różnych poziomach rozwoju. Im mocniejsza koncentracja, tym dostrzegasz większą głębię.*

Na przykład: jeśli jesteś na poziomie fizycznym, to w religii dostrzegasz tylko obrzędy; jeśli na poziomie emocjonalnym, to płaczesz nad ukrzyżowaniem i wzruszają Cię cuda dokonywane przez mistyków i świętych;

jeśli na intelektualnym, to dociekasz historycznych podstaw, prowadzisz dysputy, argumentujesz. Na poziomie intuicyjnym sam stajesz się mistykiem.

Mamy określony próg akceptowania sytuacji, których nie lubi. Im mocniejszy umysł, tym wyższy próg akceptacji, czyli zaczynasz się denerwować dopiero wtedy, gdy zdarzy się coś poważnego. Kiedy wzmocnisz umysł jeszcze bardziej, to te poważne sprawy też stracą na ważności i zaczniesz się denerwować dopiero wtedy, gdy zdarzy się coś bardzo poważnego. W końcu nie będzie już nic takiego, co mogło by Cię wyprowadzić z równowagi.

Być może powiesz, że powinniśmy się przejmować, bo przecież to my, to nasze życie. Rozumiem Twoje obiekcje i dlatego chcę Ci wytłumaczyć, jak działa świat i dlaczego jesteś tu, gdzie jesteś.

Świat to szwedzki stół, z którego możesz czerpać do woli, ale za wszystko musisz zapłacić dwie ceny. Pierwszą płacisz, biorąc daną rzecz, a drugą ceną są koszta związane z jej posiadaniem.

Świat oferuje Ci gamę niezliczonej ilości towarów. Zarówno tych dobrych, jak i tych najgorszych. To, co wybierzesz, będzie kształtowało Twoje życie.

> *– Od czego zależy to, jakie wartości wybierasz?*

– Wydawać by się mogło, że każdy wybierze dla siebie wartości najlepsze, bo przecież każdy chce dla siebie dobrze. Czemu więc na świecie jest tyle problemów?

– Analogicznie każdy chce być zdrowy, jednak niewielu wybiera ze szwedzkiego stołu potrawy bogate w witaminy i wartościowe związki. Większość woli coca colę i tak zwany „junk food”.

– Co jest tego przyczyną?

– Najprawdopodobniej to, że mało kto wie, że jego zdrowie w dużej mierze zależy od sposobu żywienia i po prostu biorą to, co im smakuje.

Podobnie jest z innymi wartościami. Ludzie biorą z życia to, co lubią, nie patrząc na to, czy to im zaszkodzi czy nie.

Mądry człowiek opiera się na opinii specjalistów, a bardzo mądry poznaje, uczy się i sam zostaje specjalistą.

„Głupcy pytają innych, mądry człowiek pyta samego siebie.” – pisał Ignacy Kraszewski.

Oczywiście nie możemy być specjalistami we wszystkich tematach, ale w najważniejszych powinniśmy.

– Jakie są najważniejsze?

> *– Na pewno zdrowie. Nie wiem, czy wiesz, ale na skutek leczenia umiera wielu ludzi. Drugi ważny temat to pieniądze, a trzeci i najważniejszy to Twoje szczęście. Osobiście uważam, że w tych trzech tematach powinieneś stać się ekspertem.*

Niestety większość woli pozostawić swoje zdrowie w rękach lekarzy, pieniądze w rękach banków, a szczęście – reklam telewizyjnych.

Krytyka

Właśnie lecę samolotem z Europy do Australii i przed chwilą podawali nam obiad. Do wyboru był kurczak i ryba. Ale, co czasem się zdarza, zabrakło kurczaka i została tylko ryba. Wziąłem więc rybę, chociaż początkowo myślałem o kurczaku. Stewardessa uśmiechnęła się do mnie uroczo. Zastanowiło mnie, czemu aż tak uroczo. Szybko zrozumiałem, bo człowiek w sąsiednim rzędzie, gdy dowiedział się, że nie ma kurczaka, wściekł się do tego stopnia, że stewardessa musiała zawołać kogoś wyższego rangą. Wściekły pasażer przez piętnaście minut tłumaczył, jak niekompetentne są linie lotnicze i że nigdy więcej nimi nie poleci. Dwie godziny później, gdy wszyscy zapomnieli już, że jedli, pasażer ten ciągle narzekał.

Pomyślałem, jakie smutne życie ma ten człowiek. Żeby taka drobnostka jak brak kurczaka mogła zepsuć mu kawałek życia. Chociaż z drugiej strony, być może, że to właśnie jest jego pasja. Być może buduje poczucie własnej wartości wtedy, gdy może coś skrytykować.

Gdy wyrośniesz z konieczności krytyki i stawiania na swoim, to świat otworzy przed Tobą drzwi do pięk-

niejszego życia. Jednak żeby na nie zasłużyć, musisz odnaleźć spokój, a spokój otrzymujesz, wzmacniając mentalny potencjał.

Są ludzie, dla których największą radością jest wytykanie innym błędów. Współczuję im, bo męczą się, gdy zdarzy się dzień, w którym nikt błędu nie popełni.

Znajomy opowiadał mi, że kiedyś codziennie kupował gazetę, tylko z jednego powodu: żeby przeczytać kronikę wypadków. Gdy przeczytał, odkładał ją, bo nic innego go nie interesowało. Pewnego dnia był bardzo niezadowolony, bo okazało się, że nie było ani jednego wypadku. Odłożył gazetę z niesmakiem. „Straciłem tylko pieniądze” – pomyślał.

Prawda

Dlaczego tak niewielu ludzi docieka prawdy? Dla wielu z nich szczęście, jest mniej ważne od tego, co będzie na kolację. Wystarczy im zbawiciel, który poda zasady, według których należy żyć, a których i tak przestrzegać nie muszą, bo przecież zawsze jest cena, którą należy zapłacić, żeby ktoś zmył Twoje grzechy.

Nie wiem, czy wiesz, ale za pieniądze można wszystko: pozbyć się grzechów, kupić miłość, zbawienie i szczęście. Chyba że uda Ci się znaleźć „prawdziwego proroka". Wtedy dowiesz się, że szczęście zaczyna się tam, gdzie pieniądze nie sięgają.

Czy wiesz, jak łatwo jest być liderem? Wystarczy, że wymyślisz jakąś ideę i będziesz ją głosił. Nieważne, jak dalece będzie bezsensowna. Ważne są tylko dwie rzeczy: żebyś był konsekwentny w jej głoszeniu i żebyś zawsze był ubrany tak samo.

A jeśli Twoja koncepcja nie sprawdzi się w życiu, to się nie przejmuj, tylko głoś, że nagroda będzie po śmierci.

Czasem zastanawiam się nad tym, kto ma problem – ja czy ludzkość? Ja chcę poznać kim jestem, czym jest

radość, szczęście i jak nad nimi pracować. Większość jednak tych, z którymi próbuję na ten temat rozmawiać, patrzy dziwnie, nie wie, o co mi chodzi. To chyba raczej ja mam problem, bo ludzkość nie potrzebuje tych rozwiązań.

Zdrowy rozsądek

Jaka jest różnica pomiędzy rozsądkiem a zdrowym rozsądkiem? Wymienię kilka:

– Rozsądek to jest to, co robisz z poważną miną. Zdrowy rozsądek to to, co robisz z uśmiechem.

– Rozsądek to przystosowanie się do świata. Zdrowy rozsądek to przystosowanie świata do siebie.

– Rozsądek to uporządkowana wiedza. Zdrowy rozsądek to uporządkowane życie.

– Rozsądek to jest to, co wiesz. Zdrowy rozsądek – to, co chcesz wiedzieć.

Myślenie zdroworozsądkowe to nie nauka podzielona na dziedziny, przedmioty czy semestry, ani coś, co się wkuwa czy praktykuje. Wręcz przeciwnie, to jest coś, co odkrywasz, gdy dasz umysłowi chwilę wytchnienia.

Zdrowy rozsądek nie zawsze idzie w parze z intelektem czy logiką. Na przykład wyjść za mąż z rozsądku to nie jest decyzja zdroworozsądkowa.

Trzy zdroworozsądkowe rady:

Rada pierwsza: nie daj się zniszczyć własnym osiągnięciom

Czytałem kiedyś, że kosmonauci odbywający podróż na Księżyc, gdy wracają z powrotem, to nie potrafią już żyć tak jak poprzednio. Po prostu w ich psychice pojawiła się świadomość, że osiągnęli już najwyższy szczyt ludzkich możliwości, poza który już nie da się sięgnąć. I ponieważ nie widzą już nic większego do zrealizowania, to często staczają się na dno.

Podobnie jest z laureatami nagrody Nobla. Znany angielski pisarz, Robert Grave, powiedział: „nie znam pisarza, który po otrzymaniu nagrody Nobla napisałby coś, co warte jest czytania." Zanim więc rozpoczniesz swoją wędrówkę do sukcesu, zastanów się nad tym, co będzie Twoim następnym krokiem.

Wyobraź sobie, że zdobyłeś najwyższy szczyt świata, złoty medal na olimpiadzie, nagrodę Nobla i właśnie wróciłeś z podróży na Marsa. Jak myślisz, czy jest coś jeszcze, co chciałbyś osiągnąć? Jeśli nie, to Ci podpowiem: poznawaj siebie.

Rada druga: awansuj swoje myśli do rangi generała

Chcę Ci powiedzieć o największym problemie świata. Jest to problem dokładnie wszystkich ludzi i polega na tym, że nie wykorzystują potencjału, jaki mają.

Powiem więcej: nawet nie wykorzystują setnej części tego potencjału.

Również nie byłbym daleko od prawdy, gdybym zaryzykował stwierdzenie, że nie wykorzystują nawet tysięcznej jego części.

Jeśli dasz sobie szansę i będziesz się uczył, poznawał i odkrywał, to w końcu powiesz: „eureka", popatrzysz na to, z czym walczyłeś i stwierdzisz, że to, co atakowało Cię najczęściej, to były grabie, na które regularnie stawałeś. A to, co nie dawało Ci w nocy spać, to były Twoje własne myśli, których nie kładłeś razem ze sobą. A to, co wpędzało Cię w finansowe problemy, to fakt, że pieniądze były generałem, a Ty szeregowcem swojej armii. A na tym świecie już tak jest, że generałowie wywołują wojny, ale bić każą się szeregowcom.

Posprzątaj więc grabie i awansuj myśli do wyższej rangi w swojej armii. Jeśli zdegradujesz pieniądze do

pozycji szeregowca, a kreatywne myślenia awansujesz na generała, wtedy myślenie wyda pieniądzom rozkaz, żeby nie spały w nocy, tylko pracowały dla Ciebie, a Ty będziesz mógłbyś cieszyć się spokojnym snem.

Rada trzecia: nigdy nie rezygnuj z zamierzeń, które wymagają czasu

Czas i tak upłynie. Jeśli nie poświęcisz go na realizację wartościowych dla Ciebie rzeczy, to wymyśl sam, na czym Ci minie. Im więcej czasu potrzeba na realizację projektu, tym więcej korzyści z tego osiągniesz. A najważniejsza korzyść to Twój rozwój. Zasada jest prosta: im dłużej nad czymś pracujesz, tym bardziej ten temat zgłębiasz, a poznając świat, poznajesz siebie.

Sokrates powiedział:„poznaj samego siebie, a stanie przed tobą otworem cały świat”.

Szczęście

– Czy istnieją zasady, które jeśli zastosujesz w praktyce, spowodują, że będziesz człowiekiem szczęśliwym?

– Na szczęście nie! Oni nie ma nic wspólnego z działaniem ani nawet z myśleniem. Przychodzi jako nagroda za uwolnienie się od konieczności działania i myślenia.

Chciałbym, żebyś zrozumiał, że istnieje różnica między szczęściem a radością i żebyś nie utożsamiał chwilowych radości z czymś najwznioślejszym, do czego dążyli najwięksi filozofowie świata.

Odkąd ludzkość istnieje, wszyscy poszukują szczęścia.

– Dlaczego więc jeszcze go nie odkryli?

– A może ktoś już odkrył, ale jak cenny skarb zachował dla siebie, nie przyznając się nikomu?

– Otóż nie, szczęścia nie chowa się do sejfu, tylko nosi w sercu. Do sejfu chowa się złudzenia, a prawdą się żyje.

Czy prawda w ogóle istnieje?

Tak, i atakuje Cię na co dzień, dopominając się o swoje miejsce w Tobie. Ale często jej nie rozpoznajesz i traktujesz jak intruza. Ona cierpliwie czeka na swoją kolej. To najcierpliwsza istota na świecie. Kłamstwo natomiast nie ma za grosz cierpliwości. Gdy nie pozwolisz mu zamieszkać w sobie, to znika bezpowrotnie.

Szczęście nie jest dziedziną nauki i nigdy nie będzie wykładane na uczelniach, dlatego że budzi się w momencie ciszy i spokoju.

– Ale przecież nie istnieje coś takiego jak spokój. Ciągle coś nas atakuje.

– Atakują Cię tylko Twoje myśli. Gdy je uspokoisz, to przyjdzie spokój.

– Jak mam być spokojny, kiedy wszystko pali się i wali?

– W Twoich myślach.

– Nie, w rzeczywistym świecie również. A moje myśli są tylko odbiciem tego, co dzieje się w świecie.

– Niezupełnie. Tak naprawdę Twój świat jest odbiciem tego, co dzieje się w Twoich myślach.

– Nie rozumiem tego i nie widzę tu zależności. Rozumiem, że to, co mnie spotyka, kształtuje moje myślenie i nastawienie.

– Dopóki tak sądzisz, nie dajesz sobie szansy na jakikolwiek ruch. Jesteś więźniem swojego świata, a Twój świat jest więźniem światów innych ludzi. Przejmowanie kontroli nad własnym życiem rozpoczyna się od zrozumienia, że Twój świat jest odzwierciedleniem Twoich myśli.

Na początku, ucząc się świata, kształtujesz swoje myślenie na jego bazie. Jest to jednak droga dwukierunkowa: informacje, jakie daje Ci świat, tworzą Twoją rzeczywistość, a informacje to są myśli, czyli właśnie myśli tworzą rzeczywistość.

Świat zatem, dając Ci informacje, kształtuje Twoje myśli, którymi budujesz swój świat. Jeśli zrozumiesz ten proces, to możesz dodawać do swoich myśli różne twórcze dodatki, co spowoduje, że Twój świat będzie stawał się coraz bogatszy.

Jeśli uważnie popatrzysz na proces kreowania świata myślami, to logicznym stanie się to, że im kreatywniejsze myślenie, tym piękniejszy świat.

– Co to znaczy bogate myślenie?

– Jest to myślenie wzbogacane o dodatkowe elementy. Na początku korzystamy z gotowców, jakie oferuje nam społeczeństwo. Potem możemy wprowadzać własne elementy.

Ludzie twórczy to ci, którzy patrzą na świat i mimo że widzą go takim, jak wszyscy, potrafią dostrzec więcej. Wyobraźnia to najważniejsze narzędzie ludzi kreatywnych. To umiejętność dostrzegania tego, czego nie ma, a co potencjalnie jest możliwe. Ale żeby to narzędzie zaczęło poprawnie pracować, to najpierw trzeba nauczyć się chcieć.

– Przecież wszyscy czegoś chcą. Dziecko płacze, bo czegoś chce, a więc nie ma się co uczyć „chcenia". Jest to nasza naturalna umiejętność.

– Tak. Rodzimy się z nią. Ale fakt, że w większości przypadków nie otrzymujemy tego, co chcemy, powoduje, że swoje „chcenie" zaczynamy limitować. W końcu dochodzimy do wniosku, że możemy od życia żądać niewiele. Żeby więc uniknąć frustracji, zawężamy swoje „chcenia" do rzeczy najpotrzebniejszych.

Jedni koncentrują się na unikaniu frustracji, inni używają frustracji jako narzędzia do wzmacniania się i stają się na tyle mocni, że sięgają po najlepsze.

Najlepsze zarezerwowane jest dla najlepszych. Ale nie przejmuj się: jesteś najlepszy, a jeśli jeszcze najlepszego nie otrzymałeś, to tylko dlatego, że jeszcze po nie nie sięgnąłeś.

– Niektórzy twierdzą, że nie tylko najlepsi otrzymują to, co najlepsze.Bywa, że źli i głupi są bogaci, a ludzie dobrzy są biedni.

– Tak, czasem tak bywa. Dlatego chcę, żebyś zrozumiał, że bogactwo i ogólnie wartości materialne niewiele mają wspólnego ze szczęściem oraz z otrzymywaniem od świata tego, co najlepsze.

Czy wiesz, że wielu milionerów zapytanych o to, jaki okres w swoim życiu uważają za najszczęśliwszy, odpowiada, że był to okres zanim zostali milionerami; ewentualnie ten, w którym pracowali intensywnie nad pomnożeniem swojej fortuny?

– Dlaczego tak bywa?

– Dlatego że gdy osiągamy jakiś pułap, to szybko przyzwyczajamy się do niego, co powoduje, że staje się on normalnością. A normalność to nuda, nawet jeśli na koncie masz więcej, niż Twoja żona potrafi wydać.

Możesz powiedzieć, że mając więcej, nie nudziłbyś się. Nie twierdzę, że nie, ale dopóki tego nie sprawdzisz, to nie wiesz. Możliwości tworzysz w głowie. Większa ilość pieniędzy nie powiększy Ci głowy ani mała jej nie zmniejszy.

Większa ilość pozornie daje większe możliwości, ale czy naprawdę potrzeba Ci ich aż tyle? Jeśli chcesz być szczęśliwy, to poszukaj możliwości jednej, a skutecznej. Ze szczęściem jest jak z kobietą. Wydaje się nam, że mając ich wiele, będziemy szczęśliwsi, ale w rzeczywistości najszczęśliwsi są ci, którzy mają jedno udane małżeństwo.

> *– Czy myślisz, że nie mając pieniędzy, nie masz żadnych możliwości? Jeśli na przykład czyjąś życiową pasją jest gra w szachy, to taki człowiek nie potrzebuje pieniędzy, tylko szachownicy i dobrego partnera. Czy ten człowiek byłby szczęśliwszy, gdyby nagle zdobył dużo pieniędzy?*
>
> *– Przez chwilę na pewno czułby radość, ale na jak długo i czy nie zatraciłby przez to swojej prawdziwej pasji, która dawała mu radość życia, tego nie wiemy.*

Bogaci w oczach biednych są szczęśliwi, ale często bywa, że tylko w ich oczach. Amerykański psycholog, Thomas H. Holmes, stworzył skalę określającą wielkość stresu i określił najbardziej stresogenne czynni-

ki. Na drugim miejscu, zaraz po śmierci bliskiej osoby, umieścił rozwód. A tajemnicą Poliszynela jest to, że największy procent rozwodów notowany jest wśród najsławniejszych gwiazd Hollywood.

Nie chcę oczywiście zniechęcać Cię do sławy czy bogactwa. To nie pieniądze są problemem, tylko ludzkie słabości. Każdy sądzi według siebie, więc ci, którzy marzą o bogactwie, gdy widzą kogoś bogatego, to wydaje im się, że to najszczęśliwszy człowiek na świecie. Ci, którzy marzą o zwycięstwie, jak widzą zwycięzcę, to są pewni, że jest on szczęśliwy. Problem polega jednak na tym, że jego radość często jest jak fala – przez moment góruje nad innymi, by po chwili zlać się w jedno z oceanem. Dopóki cieszy Cię bycie falą, robisz wszystko, by wynieść się ponad innych. Ale jak chcesz osiągnąć trwałą radość, to trzeba szukać gdzie indziej.

Chcę Ci teraz powiedzieć, gdzie znaleźć prawdziwe szczęście. Nie wiem, czy jesteś na nie gotowy.

> *– Na czym ta gotowość polega?*
>
> *– Na tym, że przestałeś utożsamiać szczęście z chwilową radością.*

Kiepska stal szybko się ostrzy, ale też szybko tępi. Jeśli Twoje życie nastawione jest na poszukiwanie krótkotrwałych przyjemności, to będziesz doświadczał również częstych frustracji.

Powiem Ci teraz, gdzie znajdziesz prawdziwą radość: skup się na chwilę i pomyśl o ostatniej radości, którą przeżywałeś. Zadaj sobie pytanie:

> *– Czy odczuwasz ją nadal, czy też poszła, minęła i jeśli chcesz się wciąż cieszyć, to musisz znaleźć następną?*

Chwilową radością może być na przykład dobry film, udana impreza, ciekawa książka, interesująca rozmowa, smaczny posiłek, czyjś komplement, dobry dowcip itp.

Radością o zasięgu trwalszym jest: zdany egzamin; stworzenie dzieła, np. napisanie książki, namalowanie obrazu, skomponowanie muzyki, nakręcenie filmu; kupno nowego samochodu czy domu; awans itp.

Zauważ, że radości chwilowe nie są związane z Twoim wkładem pracy, a co za tym idzie, rozwojem. Radości trwalsze są zawsze wynikiem pracy.

Zasada jest prosta: im więcej pracy i koncentracji w coś włożysz, tym większą i trwalszą będziesz miał z tego radość. Chyba już rozumiesz, iż prawdziwego szczęścia nie znajdziesz na fali, ale w głębinie.

Im bardziej zgłębiasz jakieś zagadnienie, tym więcej radości czerpiesz i automatycznie stajesz się człowiekiem o głębokiej wiedzy, mądrości, współczuciu i zrozumieniu. Wtedy nie musisz już gonić za falami, bo jesteś każdą z nich, a każda z nich jest Tobą.

Nie szukaj więc możliwości szybkiego wypłynięcia, tylko zgłębiaj temat, który jest Twoją pasją, działaj i pomagaj innym, a niedługo staniesz się autorytetem, na którym wspierać się będą inni, czyli będą wypływać na Twojej fali.

Kiedyś wydawało mi się, że sukcesem rządzą prawa, że wystarczy podstawić dane do wzoru i reszta wyjdzie sama. Potem zauważyłem, że to nie tak, że sukces to oryginalność i niepowtarzalność. Oczywiście istnieją pewne schematy postępowania, które stosowali sławni ludzie, ale to nie schematy spowodowały ich wielkość. To ich mentalność sukcesu narzucała właśnie taki, a nie inny tryb działania. Ci, którzy tego nie rozumieją, koncentrują się na tym czysto zewnętrznym mechanizmie, zapominając, że musi on wypłynąć z głębi.

Opowiem Ci bajkę, która będzie tego przykładem.

Dawno dawno temu, była wielka góra, na szczycie której znajdowała się wioska. Góra była tak stroma, że nikomu z mieszkańców wioski nigdy nie udało się z niej zejść. Wielu próbowało, ale po pewnym czasie dawał się słyszeć ich śmiertelny krzyk.

Chociaż nikomu nie udało się zejść, wszyscy o tym myśleli i nawet nadali temu nazwę „Najdalsza Podróż”. Legenda głosiła, że tam, na dole, jest Kraina Szczęścia i kto uda się do niej, będzie na wieki szczęśliwy.

W wiosce mieszkał pewien chłopak imieniem Kele, który również bardzo pragnął dotrzeć do krainy szczęścia. Jego ojciec od dziecka opowiadał mu bajki o tej krainie, co dodatkowo pogłębiało jego marzenie.

Pewnego dnia rozeszła się wieść, że jego ojciec nie mówiąc nikomu, wybrał się w Najdalszą Podróż. To była kropla, która przelała się w umyśle chłopca. Decyzja została podjęta. Postanowił jednak, że zrobi to inaczej.

Codziennie, od samego rana, cała wioska widziała, jak młody Kele zrywa wiklinę i coś z niej plecie. Po pewnym czasie uplótł potężną, długą linę. Jeden koniec przywiązał do skały, drugi spuścił w przepaść. Wszyscy zebrali się, by patrzeć, co zrobi. A on tylko powiedział: „wrócę do was" i zaczął schodzić.

Ludzie długo stali i patrzyli, jak jego postać staje się coraz mniejsza i mniejsza, aż w końcu zginął we mgle. Od tego dnia codziennie przychodzili do tego miejsca, patrząc, czy Kele nie wraca. Ale nigdy nie wrócił.

Czas mijał i lina rozeschła się, obrosła ją trawa. Ilość przychodzących zmniejszyła się. Pewnego dnia pojawił się ktoś, kto zaczął głosić, że Kele był prorokiem i jak obiecał, że wróci, to na pewno to zrobi. Kilku podchwyciło ten temat i w miejscu, gdzie była lina, postawiono świątynię, a z liny zrobiono relikwię.

Kilka pokoleń minęło i pojawiały się spory o to, czy wróci, bo niektórzy twierdzili, że został w Krainie

Szczęścia, żeby przygotować tam miejsce dla umierających, bo wszyscy po śmierci tam się udadzą. Jeden z duchowych przywódców wprowadził nawet obrządek zrzucania zmarłych ze skały. Powstała też druga świątynia, w której głoszono, że to jego ojciec zawezwał go do tego, żeby zszedł i że należy czcić jego ojca.

W trzeciej natomiast czczono na równi ojca i syna.

Mógłbym Ci jeszcze wiele opowiadać o kolejnych świątyniach i walkach, jakie wyznawcy prowadzili ze sobą. Powstały również wielkie dzieła malarstwa, rzeźby, literatury i pieśni na cześć Kelego, a wszystkich, którzy kiedykolwiek próbowali zejść i zginęli, określano jako błogosławionych i budowano im kaplice.

Pragnienia

Czego pragniesz? Pieniędzy, sławy, władzy, spokoju, wolności, a może Boga?

Jeśli czegoś pragniesz, to przedmiot pragnienia jest Twoim symbolem szczęścia, bo wierzysz, że osiągnięcie go da Ci szczęście. Dopóki czegokolwiek pragniesz, znaczy to, że nie jesteś szczęśliwy. Ludzie szczęśliwi niczego nie pragną, tylko trwają w swoim szczęściu. Nie myślą o zdobywaniu czegokolwiek, bo mają już wszystko. Cokolwiek widzą, jest dla nich piękne, kogokolwiek spotykają, są dla niego pełni miłości.

Niektórzy duchowi przywódcy mówią: „odrzuć pragnienia a staniesz się szczęśliwy". Nie wiedzą, że człowiek dopóki nie jest szczęśliwy, nie potrafi odrzucić pragnień. Natomiast w momencie, gdy staje się szczęśliwy, pragnienia odchodzą same.

Nie da się świadomie odrzucić pragnień i dzięki temu stać się szczęśliwym. Do szczęścia trzeba dojrzeć. A proces dojrzewania to wzmacnianie mentalnego potencjału, czyli umiejętności koncentracji.

Pragnienia są potrzebne jako praca człowieka nad sobą, bo ich realizacja zmusza do skupienia uwagi i daje siłę do pokonywania przeciwności. Nie ma lepszej szkoły koncentracji niż wielkie marzenie. Dlatego dobry lider potrafi wzbudzić w ludziach marzenie, przez co pomaga im w szybszym dojrzewaniu.

Gdy Twoja koncentracja jest słaba, nie jesteś w stanie niczego dogłębnie poznać. Twoje widzenie świata ślizga się po powierzchni. Poczucie piękna dotyczy tylko zewnętrznych kształtów, a poczucie wartości tylko tego, co przynosi natychmiastową materialną korzyść. A ponieważ na powierzchni pływają brudy, świat wydaje Ci się zły i okrutny.

Wyobraź sobie, że zdarzyło Ci się wdepnąć w coś, w co wolałbyś nie wdepnąć. Nie zauważyłeś tego i idziesz dalej. Nagle czujesz, że coś śmierdzi. Wchodzisz do domu, a tam śmierdzi. Idziesz do drugiego pokoju, tam też, w kuchni też. Odwiedzasz sąsiada, u niego też śmierdzi. Wychodzisz na ulicę, tam też. W końcu dochodzisz do wniosku, że cały świat śmierdzi. A tak naprawdę to Ty niesiesz smród ze sobą.

> *– Czy wiesz, że Twoje życie jest właśnie takie? Ciągle niesiesz ze sobą wartości, jakimi oceniasz świat.*
>
> *– Jak myślisz, dlaczego w tym samym czasie, gdy jeden człowiek mówi, że świat jest piękny, inny go krytykuje?*

> *– Po prostu jeden doświadczył w życiu rzeczy lepszych, a inny gorszych. I właśnie to, czego doświadczyli, jest tym w co wdepnęli" i przykleiło im się to do mentalnego buta.*

A ponieważ „myśli kształtują nasze życie", więc oczywistym będzie to, że ten biedny narzekający i krytykujący będzie coraz biedniejszy, a ten drugi – potrafiący dostrzegać piękno, będzie je otrzymywał od życia.

Zadaniem życia jest Cię kształcić, ale ono inaczej rozumie edukację niż Ty. W jego pojęciu nauka to nie zdobywanie wiedzy czy doświadczenia, ale siły umysłu. Jego celem jest dać Ci szczęście, jednak do tego potrzebujesz wykształtować silną koncentrację. Inaczej rozproszą Cię sprawy nieistotne.

Jak życie nas uczy? Metodą kija i marchewki. Czyli daje nam cierpienie i radość.

Nic tak nie zmusza do koncentracji jak cierpienie. Jeśli więc sam nie odrobisz zadania domowego, to należy Ci się bat w postaci bólu lub problemu.

Jeśli cokolwiek robisz lub myślisz, to skupiasz na tym uwagę. A światu o nic innego nie chodzi, tylko o Twoją koncentrację. Uwaga jest energią, a świat to forma energetyczna. W miarę rozwoju koncentracji życie staje się coraz ciekawsze, bardziej przyjazne i dynamiczne. Wzmacnia się Twój intelekt i czujesz potrzebę poznawania świata. Uczysz się z radością, a ponieważ

nauka wymaga koncentracji, jest więc również procesem wzmacniania mentalnego potencjału. Jednocześnie wzrasta w Tobie dyscyplina i stajesz się zdolny do tego, żeby zostać profesjonalistą – naukowcem, artystą, sportowcem czy fachowcem w jakiejkolwiek dziedzinie.

Jeśli Twoja siła umysłu nadal wzrasta, to w pewnym momencie wyrastasz ponad myślenie i zaczynasz odbierać świat intuicyjnie. Im silniejsza koncentracja, w tym mniejszym stopniu używasz zmysłów do jego postrzegania, a coraz bardziej odczuwasz go energią.

Platon powiedział: „mądrość polega na tym, aby uśpić zmysły, a obudzić rozum."

Jesteś formą energetyczną i świat jest nią również. Koncentracja to też nic innego jak energia. Ty, świat i Twoja koncentracja jesteście jednym.

W tym momencie budzi się najwspanialsze z doznań, jakie świat ma dla Ciebie. Jest to nagroda za rozwój. Tym doznaniem jest miłość. Ale teraz miłość jest już prawdziwa i pełna. Nie jest to już chwilowe, emocjonalne doznanie, przemijające wraz z sytuacją, która go wywołała, ani seksualny pociąg do płci przeciwnej, który jest tylko programem przyrody służącym do przetrwania gatunku. Teraz miłość obejmuje każdy aspekt Twojego życia. Kochasz to, na co patrzysz, co czujesz, co robisz. Jest to szczytowa forma człowieczeństwa, którą buddyści określają jako oświecenie,

chrześcijanie jako jedność z Bogiem. Jest to pełnia miłości, która staje się już czymś nieprzemijającym.

Święty Paweł rozumiał ten stan i pisał:

> *„Gdybym mówił językiem ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzmiący.*
>
> *Gdybym też miał dar prorokowania i znał wszystkie tajemnice, i posiadał wszelką wiedzę, i wszelką wiarę tak, iżbym góry przenosił, a miłości bym nie miał – byłbym niczym.*
>
> *I gdybym rozdał na jałmużnę całą majętność moją, a ciało wystawił na spalenie, lecz miłości bym nie miał, nic bym nie zyskał”.*

Ale żeby ten stan w pełni uzyskać, jest pewna cena, którą trzeba zapłacić. Ceną tą jest rezygnacja ze swojego ego. Co to jest ego? To jest to, o czym mówisz „ja”.

> *– Czy można żyć bez „ja”? A jeśli tak, to kim jesteś, jeśli nie swoim „ja”?*

Odpowiadając na to pytanie, opisz teraz sytuację, w jakiej dane mi było poznać człowieka, który miał duży wpływ na moje życie.

Dwie wiadomości

Mam dla Ciebie dwie wiadomości: dobrą i złą.

Zacznę od dobrej. Dobrą wiadomością jest to, że swoje życie kreujesz swoimi myślami.

Teraz kolej na złą. A zła to ta, że niestety swoje życie kreujesz swoimi myślami.

Zrozumiałeś?

Nie ma czegoś takiego jak świat obiektywny. Jest tylko energetyczne pole niekończących się możliwości. Myśleniem kreujemy życie, a myślenie to zawsze interpretacja zależna od tego, „w co wdepnęliśmy". Rozumiejąc ten proces, rozumiemy mechanizm przejmowania kontroli nad swoim życiem.

Jeśli spotyka Cię coś złego, to tylko świat chce przekazać Ci informację o tym, że istnieje metoda szybszego rozwoju niż ta, którą aktualnie stosujesz. Nie istnieje coś takiego jak problemy czy tragedie, dopóki ich tak nie nazwiesz. Dla świata wszystko jest tylko wydarzeniem ukierunkowanym na rozwój. Gdy

nauczysz się czytać jego przekazy, życie stanie się prostsze.

Kataklizmy czasem bywają, ale nie są one zagładą, tylko burzeniem starej formy, żeby stworzyć nową. Gdyby nie wyginęły dinozaury, to nie pojawiliby się na Ziemi ludzie, bo dinozaury by ich zjadły.

Jeśli często przydarza Ci się coś, czego nie lubisz lub czego się boisz, to znaczy, że świat do Ciebie mówi. Jeżeli nie robisz nic, żeby to zmienić, to tak jakbyś zatykał uszy, żeby go nie usłyszeć. Wiesz, co świat wtedy robi? Da Ci to znowu i znowu, aż nauczysz się go słuchać. Niektórzy latami nie chcą tego słyszeć, żyją w stresie. Niekiedy piją lub zażywają antydepresanty i marnują życie. A wystarczyłoby popatrzeć, pomyśleć.

Myślenie jest jak rzeka. Cokolwiek pojawia się na jej drodze, jest pochłaniane. Gdy pochłonie wiele ciężkich rzeczy, to może z nich powstać zapora, która spiętrzy wody. A to, jaki problem przetrzymasz, zależy tylko od wielkości tego spiętrzenia, czyli mentalnej wytrzymałości. Im większy, tym więcej w życiu osiągniesz. Ale do tego musisz przełączyć myślenie na fazę aktywną, czyli przeanalizować, wyciągnąć wnioski i ustalić plan działania. Jeśli jesteś zbyt słaby, to włącza się zawór bezpieczeństwa w postaci nerwów i frustracji. Wtedy woda wycieka, zostawiając Cię tam, gdzie byłeś. Ale życie przeznaczyło Cię do wyższych celów, więc będzie Cię ćwiczyć, aż udźwigniesz więcej. Nawet jeśli Ci się

to nie podoba. Nikt nie pyta Cię o zdanie. Jesteś małym trybikiem w wielkim mechanizmie. Jeśli nie chcesz się kręcić tak jak on, to tylko połamiesz sobie ząbki. Potem Ci odrosną i znowu będziesz miał dwa wyjścia: połamać je albo spokornieć i zacząć pracować dla dobra całego mechanizmu.

Co, wydaje się straszne? Ale niestety prawdziwe. Świat stworzył Cię dla siebie, dla własnego rozwoju. Ale jest dobra wiadomość: świat to Ty, a więc jeśli wydaje Ci się, że musisz robić coś, czego nie chcesz, to nie przejmuj się, robisz to dla siebie.

Dziecko może płakać, gdy mama każe mu jeść, myć się czy uczyć, bo nie rozumie, że jest to dla jego dobra.Nie podporządkowuj się programom innych ludzi. Sam projektuj swój świat. Nie brudź go reakcjami, które płyną ze światów innych ludzi. Ich światy są na różnych poziomach rozwoju, więc w większości nie będą kompatybilne do Twojego. Czyli naśladowanie ich nie ma sensu. Naucz się wyrażać własne indywidualne wrażenia. Nie małpuj innych, nawet jeśli odnieśli sukces. Ich sukces nigdy nie będzie Twoim.

Niektórzy twierdzą, że jeśli będziesz robił to, co robią ludzie sukcesu, to również go odniesiesz. To wielkie kłamstwo. Robienie nie ma tu nic do rzeczy. Najważniejsze jest mentalne nastawienie. W momencie gdy umysł wzmacnia się, przestajemy kurczowo się trzymać schematów, jakich nauczyło nas biedne społeczeństwo.

Pierwszy znak, po którym poznać, że ktoś wyzwolił się z programów, na których działa większość, jest to, że nie reagujesz jak tłum. Nie odpowiadasz chamstwem na chamstwo ani stresem na sytuacje stresujące. Gdy kopnie Cię osioł, to czy Ty kopniesz za to osła? Jeśli tak, to dwa osły będą się kopały.

Jeśli ktoś Cię obraża, to czy wtedy obrażasz jego? Jeśli tak, to dwa półgłówki wzajemnie na siebie bluzgają (jak w rządzie). Szkoda tylko, że dwa półgłówki nie tworzą całej głowy.

Jeśli spotykasz sytuacje, których nie chciałbyś, żeby miały miejsce w Twoim życiu, to naucz się je ignorować. A jeśli nie potrafisz, to przynajmniej nie zasilaj ich energią własnych emocji. Emocja to Twój silnik i albo będziesz używać go do napędzania własnego życia, albo pozwolisz złodziejom ją wykradać. A złodziejem jest wszystko, co tylko domaga się negatywnego zaangażowania emocjonalnego. Jeśli zdenerwuje Cię jakaś informacja w telewizji czy sytuacja w pracy, to część energii zostanie Ci skradziona.

Gdy włączasz negatywną emocję (strach, złość, zazdrość itp), zamykasz drzwi do możliwości poznawania świata. Natomiast gdy włączasz pozytywną emocję (marzenie, miłość, współczucie), wtedy włączasz turbodoładowanie i rozwijasz się dużo szybciej.

> *– Jaka jest najlepsza metoda obrony przed kradzieżą energii?*

> *– Zrozumienie i analiza siebie. Na ogół, jeśli coś Cię denerwuje, to motorem tego jest bardziej lub mniej uświadomiony strach. Analizą i medytacją można dotrzeć do jego źródła i zneutralizować go.*

Żyjemy, żeby nauczyć się rozumieć świat. A tak naprawdę to po to, żeby poznać siebie. Ale ponieważ rozumienie siebie odbywa się po przez rozumienie świata, więc warto zgłębiać tajemnice świata.

Czy potrafisz być bezinteresowny?

Jeśli nie potrafisz być bezinteresowny, to Twoja radość również nie będzie bezinteresowna. Zastanów się, czy czasem nie stawiasz swojemu szczęściu warunków: będę szczęśliwy, gdy wygram milion, bogato się ożenię, znajdę dobrą pracę, poznam kogoś odpowiedniego, kupię wymarzone auto itp. To typowy szantaż. Czy myślisz, że szczęście lubi być szantażowane?

Ono chciałoby do Ciebie przyjść już teraz, niezależnie od tego, czy masz dobre auto, pracę czy jesteś bogaty, biedny, żonaty czy samotny. Jeśli stawiasz szczęściu warunki, to rzeczy, które są Twoim marzeniem, stają się przeszkodą i gwarantuję Ci, że nawet jeśli je zdobędziesz, to i tak nie będziesz szczęśliwy, bo skutecznie się tego oduczyłeś. Umiesz tylko odkładać prawdziwe życie na potem. Przekonasz się, że nawet jeśli znajdziesz kogoś odpowiedniego albo wygrasz milion, to będziesz potrzebował kolejnego „czegoś”, żeby dać swojemu szczęściu kolejną przeszkodę, a so-

bie kolejną wymówkę, dlaczego jeszcze nie jesteś szczęśliwy.

Szczęście to nie radość związana ze zrealizowaniem czegoś, tylko stan świadomości niezależny od niczego związanego z czasem. Jeśli opierasz je na wartościach, które przemijają, to nie zasługujesz na trwałe szczęście. Jeśli natomiast zbudujesz je na trwałym fundamencie, to nie zniszczy go wichura ani ulewa. A trwały fundament jest tylko jeden: umiejętność życia czasem teraźniejszym. Przeszłość nie żyje, przyszłości jeszcze nie ma.

Możesz się cieszyć z tego, że planujesz zrealizować coś, co sprawi Ci zadowolenie, ale nie nazywaj tego szczęściem, bo szczęście to najwyższy i trwały element Ciebie, do którego dojrzejesz, gdy poprzez koncentrację umysłu osiągniesz spokój. Gdy wejdziesz do teraźniejszości, otworzą się przed Tobą drzwi do prawdy. Nie zrozumiesz tego teraz, bo Twój umysł zajęty jest wałkowaniem iluzji.

– Spróbuj teraz zamknąć oczy i tak po prostu poczuć się szczęśliwy.

– Oczy zamknąć mogę, ale z tym drugim gorzej.

– Wiesz dlaczego? Czy pamiętasz czasy, gdy byłeś dzieckiem, jak cieszył Cię kwiatek, ptaszek, słonko, deszcz, śnieg, błoto? Wszystko wokoło było radością. Potem zacząłeś dostrzegać pro-

> *blemy: deszcz może zmoczyć, śnieg jest zimny, błoto zabłoci, słonko spali. Stwarzali je ludzie, którzy nie pozwalali Ci cieszyć się tym, co w danym momencie Cię cieszyło. Wtedy płakałeś. Potem nauczyłeś się nie płakać, czyli zrozumiałeś, że życie nie składa się z samej radości. W końcu dotarło do Ciebie, że stan normalny to brak radości. I jeszcze do tego „normalnego stanu" dorzuciłeś nerwy, frustracje.*

Tymczasem ja mówię Ci teraz, że Twój stan „normalny" to właśnie radość. Wszystko inne jest elementami nabytymi i niemającymi nic wspólnego z prawdziwym Tobą.

Paulo Coelho pisał: „jeśli kiedyś uda ci się trwać w teraźniejszości, staniesz się szczęśliwym człowiekiem".

Jesteś szczęśliwy wtedy, kiedy możesz tak po prostu, na luzie, wyłączyć myślenie, analizowanie, przejmowanie się. Zwyczajnie zastygasz w teraźniejszości.

Immanuel Kant powiedział: „gdyby przyroda przeznaczyła człowieka do szczęścia, nie dałaby mu rozumu".

Albert Einstein dodał: „człowiek szczęśliwy jest zbyt zadowolony z teraźniejszości, by oddawać się zanadto rozmyślaniom o przyszłości".

Mądrość polega na zrozumieniu, że właśnie teraz jesteś na szczycie i nie musisz już nigdzie iść. A gdy ruszysz się ze szczytu góry, to obojętnie, w którą stronę zaczniesz iść, zawsze będziesz szedł w dół.

Poszukiwania

Anthony Robbins powiedział, że swój los kształtujesz w momentach podejmowania decyzji. To prawda, ale jak nie podejmujesz decyzji, to też podejmujesz decyzję, że decyzji nie podejmujesz, a więc również wtedy kształtujesz swój los. Tak naprawdę to swój los kreujesz bez przerwy każdą myślą, słowem i uczynkiem. A więc bądź uważny, bo swoją przyszłość tworzysz również w tym momencie. Teraz czytasz tę książkę. Potem ją odłożysz i zaczniesz robić coś innego. Co to będzie i czy na pewno będzie twórcze?

Jeśli w skali od 1 do 10 miałbyś określić stopień jakości tego, co będziesz robić, jaką miarę byś mu dał?

Sukces to są procesy zachodzące w umyśle. Odbiciem tego są działania fizyczne. Jeśli na przykład trener ma pod swoją opieką kilkunastu sportowców i wszystkim daje takie same instrukcje, to gdyby tajemnicą sukcesu były jedynie działania fizyczne, wtedy wszyscy osiągnęliby takie same wyniki, zakładając, że trenowaliby tak samo. Jednak wszyscy wiemy, że tak nie jest. Gdy Twoje centrum sterowania jest na poziomie emocjonalnym, to nie masz siły, aby działać konse-

kwentnie, bo umysł jest za słaby. Oczywiście wstyd się do tego przyznać. Nie powiesz przecież: jestem słaby, jestem tępy, tylko znajdziesz wymówkę, żeby to usprawiedliwić. Richard Bandler pisze: „wszelkie wymówki są sposobami usprawiedliwiania i utrzymania braku szczęścia w waszym życiu". A szczęście nie zadomowi się w świecie kogoś, u kogo życiem rządzi emocja. Może inaczej, ono bez przerwy i na wiele sposobów pcha się do Twojego świata, ale Ty na siłę i na wiele różnych sposobów wyrzucasz je od siebie. Będąc na etapie emocjonalnym, wydaje Ci się, że radość zależy od tego, co dadzą Ci świat i ludzie. Jeśli nie udaje Ci się zdobyć tego, co pragniesz, stajesz się nieszczęśliwy. Kiedy ktoś nie zachowuje się tak, jakbyś się tego spodziewał, wprowadza Cię to w zły nastrój.

Gdy jednak chwilę pomyślisz, to zobaczysz, że szczęście jest bez przerwy tuż obok Ciebie. Jeśli tylko potrafiłbyś nie przejmować się czyimś złym postępowaniem czy innym niepowodzeniem, to frustracja nie miałaby punktu zahaczenia. Ona siedzi w Tobie i czeka na odpowiedni moment, żeby wkroczyć i spaskudzić Ci życie.

Również radość jest w Tobie i czeka na swoją kolejkę. Często jednak nie może się doczekać, bo właśnie szef dał Ci naganę, teściowa zapowiedziała wizytę, zdechł pies, a w aucie popsuły się hamulce.

Nie chcę mówić, że to nic nie znaczące szczegóły i że nie ma potrzeby się nimi przejmować, bo i tak nie będziesz mnie słuchał. Nawet jakbyś chciał mnie słuchać, to nie dasz rady, bo emocja rządzi się swoimi prawami i logicznie nie da się jej nic wytłumaczyć. Ona nie słucha logiki. Rządzi się „Prawem Kalego". Ale tak być musi, bo ona jest potrzebna do rozwoju, do przyspieszenia Twojej ewolucji.

– Jak to się dzieje?

– Nikt nie lubi frustracji, czyli będąc w tym stanie, automatycznie szukasz wyjścia. Życie ma dla Ciebie nieograniczone bogactwa, ale jeśli ich nie poszukujesz, to ich nie odnajdziesz. Ono chce, żebyś je zdobył, ale najpierw musisz dojrzeć do poziomu, na którym docenisz ich wartość.

Proces poszukiwania to najszybsza metoda rozwoju. Mamy więc dwie możliwości: albo poszukiwać samemu, albo czekać, aż zostaniemy postawieni w sytuacji zmuszającej nas do tego. Radziłbym robić to samemu, bo gdy zostajesz do tego zmuszony, może się okazać to bolesne. Wszelkie problemy: choroby, stresy, sytuacje konfliktowe – to nic innego jak tylko informacje od życia, że stanąłeś w miejscu, nie poszukujesz i musisz zabrać się za siebie. Możesz powiedzieć, że nie chcesz nic więcej, że wystarczy Ci to, co masz i niech życie

schowa sobie swoje wartości głęboko… i nie zawraca Ci nimi głowy.

Jednak nie da się tego zrobić, gdyż żyjesz i jesteś cząstką ewoluującego mechanizmu. Musisz rozwijać się wraz z nim. Jeśli zatrzymasz się, to on będzie szedł dalej, nie czekając na Ciebie, a wtedy zaczniesz zostawać w tyle. Najwspanialsze wartości są z przodu. Z tyłu zostają tylko odpady, nędza i cierpienie.

Podejmij więc rozsądną decyzję. Możesz powiedzieć, że nikt nie pozostawił Ci możliwości decyzji, że jesteś do niej zmuszony. Masz rację, rodząc się, zostałeś zmuszony do życia, a żyjąc – do szczęścia. Oczywiście możesz wybrać nędzę, ale osobiście nie radzę.

Czego warto poszukiwać? Wszyscy szukamy szczęścia, ale ponieważ nie wiemy, czym ono jest, więc utożsamiamy je z przyjemnościami. Jest to drogowskaz. I dopóki idziemy, to wszystko jest w porządku. Zabłądzić się nie da, bo „wszystkie drogi prowadzą do Rzymu". Gorzej, gdy staniemy, a jeszcze gorzej, gdy zawrócimy i zaczniemy oddalać się od Rzymu.

Przez zatrzymanie się rozumiem nadmierne oddawanie się jakiejś przyjemności, co powoduje wpadnięcie w destruktywny nałóg. Przyjemności działają jak winda. Mogą wynieść Cię do góry, ale również zrzucić na dno.

Proces poszukiwania szczęścia związany jest z doznawaniem radości. Podzieliłem przyjemności, podobnie

jak ludzkie charaktery, na cztery grupy: fizyczne, emocjonalne, intelektualne i intuicyjne. Ewoluując, nasze „centrum sterowania” przemieszcza się, przechodząc przez te sfery. Zależnie od tego, w której sferze aktualnie się ono znajduje, dążysz do intensyfikacji odczuwania radości związanej z właśnie tą sferą. Jeśli na przykład ktoś jest osobą, której „centrum doznań” znajduje się w sferze fizycznej, to przeważnie pracuje fizycznie i największą przyjemnością jest dla niego dobre jedzenie i wygodny fotel. Seks traktuje czysto fizycznie. Lubi trunki, a jego motto brzmi: „myślenie to patologia umysłu, pojawiająca się w wyniku niedoboru alkoholu”.

Kiedy ktoś jest na poziomie emocjonalnym, to lubi emocjonujące historie, płacze nad losami skrzywdzonych bohaterów i wzrusza go romantyczna miłość. Ważne są dla niego wiadomości, sport i co słychać u sąsiada.

Człowiekowi znajdującemu się na poziomie intelektualnym, radość sprawia rozwiązywanie krzyżówek, gra w szachy, dyskusje i filozofia.

Dla osoby będącej na poziomie intuicyjnym nie istnieją rzeczy, których nie lubi, bo nie patrzy już na kształt i formę, tylko w każdej rzeczy dostrzega głębię.

Niewidzialne sznury

Karawana wielbłądów szła przez pustynię i zatrzymała się na nocleg. Chłopiec, który wiązał wielbłądy na noc, zauważył, że brakuje jednego sznura. Wielbłądów było dwadzieścia, a sznurów dziewiętnaście. Nie wiedział, co zrobić, więc poszedł do szejka. Ten powiedział: „Nie przejmuj się, wielbłądy są głupie. Wykonaj ruchy, jakbyś go wiązał i on się już nie ruszy, będzie przekonany, że jest związany."

Chłopak tak zrobił i rzeczywiście wielbłąd nie ruszył się przez całą noc. Rano, gdy wyruszali w drogę okazało się, że wszystkie wielbłądy idą oprócz tego jednego.

– Co mu jest? – zapytał chłopak.

– Pewnie go nie rozwiązałeś – zaśmiał się szejk. – I ciągle wydaje mu się, że jest związany.

Chłopak wykonał więc ruchy, jakby rozwiązywał wielbłąda i dopiero wtedy ten ruszył z innymi.

Nie śmiej się z wielbłąda, tylko zastanów się, jakimi niewidzialnymi sznurami sam jesteś powiązany. Być

może wydaje Ci się, że nie potrafisz śpiewać albo malować, a może nie masz talentu do sportu, nauki, może masz krótką pamięć i trudno Ci się nauczyć obcego języka. Czy nie dostrzegasz analogii? Być może potrzebujesz, żeby ktoś stanął nad Tobą, wykonał kilka magicznych ruchów i powiedział: „Rozwiązałem Cię. Teraz już możesz śpiewać.”?

– Ale ja naprawdę nie potrafię śpiewać – możesz powiedzieć.

– Wielbłąd też naprawdę nie mógł się ruszyć.

A może chcesz powiedzieć, że jesteś już stary i masz kiepską pamięć. Mnie się też tak wydawało do momentu, gdy uświadomiłem sobie, że będąc w podstawówce, zapominałem więcej niż teraz. Czasem zapomniałem zabrać zeszytu, czasem pióra; zdarzało mi się też zapomnieć odrobić zadania. Raz nawet zapomniałem się ubrać i przyszedłem w piżamie do szkoły. Ale się ze mnie śmiali.

Bo widzisz, to nie jest tak, że na starość słabnie pamięć. Tylko po prostu nagrałeś na twardy dysk swojego mózgu tyle materiału, że trudno go skatalogować. Jeśli dla przykładu wziąć film, który trwa około dwóch godzin, to do jego zapisu potrzeba kilka gigabajtów. Pomyśl: każdy Twój dzień to dwadzieścia cztery godziny pełnometrażowego filmu. Może kiedy śpisz, to mniej (ale nie na pewno).

Czy widzisz teraz różnicę w pamięci pięciolatka i sześćdziesięciolatka? To tak, jakbyś wziął nowy komputer z zainstalowanym tylko systemem operacyjnym i drugi z twardym dyskiem wykorzystanym prawie do maksimum. Jak myślisz, jeżeli obydwa mają takie same parametry, to który będzie działał sprawniej? Nie mówiąc o tym, że na tym starym jest dodatkowo mnóstwo błędów i konfliktów, wirusów, ciągle zawiesza się, bo dawno nieaktualizowane programy wzajemnie się wykluczają.

Ponieważ naszego mózgu oczyścić się nie da, jedynym sposobem jest defragmentacja i zwiększenie siły procesora.

Zacznijmy od pierwszej z operacji. Defragmentacja to jest proces polegający na tym, że pliki na dysku komputera są układane tak, aby system miał do nich szybszy dostęp. W przypadku mózgu mechanizmem porządkującym informacje jest postawienie celu. Gdy wiesz, czego chcesz, to automatycznie koncentrujesz się na tym, co powoduje, że określone informacje są selekcjonowane. Nie jest to proces dosłownie odzwierciedlający defragmentację komputera, bo w przypadku naszego mózgu istnieje jeszcze proces zapominania, co raczej w komputerze nie powinno mieć miejsca, chociaż czasem się zdarza.

Odpowiednikiem zwiększenia siły komputerowego procesora jest zwiększenie naszego mentalnego potencjału, czyli wzmocnienie siły koncentracji.

Wszechświat jest nieograniczony, czemu więc Ty, będąc jego cząstką, uważasz, że masz ograniczenia? Gdzie je widzisz, skąd się wzięły i czy można by je przełamać? Jeżeli można, to znaczy, że obiektywnie nie istnieją, bo po przełamaniu możesz iść dalej. Być może natkniesz się na następne. I co wtedy? Znowu będziesz musiał je przełamać, żeby pójść dalej. Potem pewnie będą następne i następne, i jeszcze następne. Ale nawet jeśli będą, to nie znaczy, że nie można ich przełamać i iść dalej, i dalej, i dalej, i dalej, i jeszcze dalej.

– Dokąd?

– Do szczęścia.

Postaw swoje życie na jedną kartę

Wszystko na tym świecie pragnie Twojej uwagi. Wiesz dlaczego? Bo jeśli komukolwiek czy czemukolwiek uda się ją przyciągnąć, to procesem koncentracji dajesz mu energię. A ponieważ wszystko dąży do rozwoju, więc stara się czerpać energię, skąd tylko może.

Istnieje wiele źródeł energii: pożywienie, pole elektromagnetyczne, światło, temperatura, ale najmocniejszym jej źródłem jest ludzka koncentracja. Nie doceniamy jej potencjału, tymczasem wszystko, co człowiek stworzył, powstało tylko dlatego, że poświęcił temu uwagę, czyli koncentrację.

Czy wiesz, że sportowcy, którzy świetnie biegają, skaczą czy kopią piłkę, tylko dlatego są tacy dobrzy, że poświęcili temu czas i koncentrację?

Czytałem o badaniach, które polegały na tym, że wzięto dwie grupy sportowców. Jednej z nich polecono, żeby regularnie ćwiczyła rzuty piłką do kosza, a drugiej kazano tylko koncentrować się na tym (wyobrażać

sobie), że trafnie rzucają piłką do kosza. Okazało się, że po kilku tygodniach, w obu grupach poziom rzutów celnych wzrósł w podobnym procencie.

Można by więc zaryzykować twierdzenie, że siła koncentracji daje podobny rezultat jak praktyczne działanie. A dzieje się tak tylko dlatego, że praktyczne działanie jest również koncentracją.

Możesz powiedzieć, że ćwiczenie fizyczne trenuje również koordynację ruchów i kondycję, a medytując – nie ruszasz się. Jednak kiedy sobie coś wyobrażasz, to również w wyobraźni wykonujesz ruchy. A dla podświadomości nie ma znaczenia, czy coś dzieje się naprawdę czy tylko w wyobraźni. Jeśli na przykład dotkniesz człowieka zahipnotyzowanego palcem i zasugerujesz mu, że dotykasz go gorącym papierosem, to zostanie fizycznie poparzony.

Ten, kto ma mocniejszą siłę koncentracji, góruje nad innymi. Jeśli więc chcesz zostać jednym z tych, którzy kierują światem, to pracuj nad siłą umysłu. Jeśli masz słabą koncentrację, to nawet nie wiesz, jak i kiedy Tobą manipulują. Wydaje Ci się, że to tak ma być i nie widzisz nic złego w tym, że pracujesz dla marnych groszy, że robisz to, czego nie lubisz, ani że żyjesz w ciągłym stresie. Nawet gdy się denerwujesz, to nigdy nie na właściwego wroga, bo nie potrafisz go dostrzec.

Czy uważasz, że normalną rzeczą jest ciężko pracować przez całe życie; wstawać rano, zanim się wyśpisz,

i biec do pracy, której nie znosisz i potem za to w nagrodę otrzymać marną wypłatę, a docelowo jeszcze marniejszą emeryturę? A w tym samym czasie ci, którzy Tobą manipulują, żyją w luksusie, nie pracują, tylko obradują nad tym, jak podzielić pomiędzy siebie pieniądze, na które Ty ciężko pracujesz.

Czy uważasz, że normalną rzeczą jest zamieniać swój czas, który jest Twoim życiem, na pieniądze? Czy uważasz, że normalną rzeczą jest podporządkowywanie się pod normy, które wyznacza miernota? A czy rozumiesz, że miernota jest programowo kształtowana po to, żebyśmy byli siłą roboczą, ogłupionymi niewolnikami? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak degeneruje się Twój system myślenia, gdy oglądasz dzienniki TV, horrory, pornografię? Czy myślisz, że policja, gdyby chciała, nie mogłaby sobie poradzić z przestępczością czy narkomanią? Oczywiście, że by mogła, ale nie zrobią tego, bo dla nich jest to kura, która znosi złote jaja. Dlatego wolą polować z radarem i zarabiać. Podobnie medycyna, już dawno mogłaby wyeliminować większość chorób, ale wtedy lekarze nie mieliby z czego żyć. Czy myślisz, że osiedlowy sprzedawca narkotyków, o którym wie każde dziecko z podstawówki, jest nieuchwytny dla policji?

Dlaczego piszę o tym wszystkim? Żebyśmy sobie uświadomili, w jakim „Matriksie" żyjemy. Czy oglądałeś film „Matrix", w którym maszyny „uprawiają" ludzi, w celu uzyskiwania energii? Żeby zapewnić im

poprawny rozwój, w ich umysłach kreują wirtualny świat, który jest dla nich rzeczywistością. Nam też włożono w umysł wirtualną rzeczywistość, że musimy pracować i zarabiać, że lepsze wykształcenie da nam lepszą pracę, że szczytem sukcesu jest praca w dobrej firmie, służbowy samochód, dobry telefon i komputer.

A tak naprawdę chodzi o to, żeby zamknąć nasze umysły w ramy, w których łatwo będą mogły być poddane obróbce. Nawet jeśli jesteś w grupie pięciu procent ludzi, którzy zarabiają duże pieniądze, to też znaleźli na Ciebie sposób w postaci pożyczek, kart kredytowych i najprzeróżniejszych metod wkładania ludzi w długi, ogłupiając ich tym, że na tym poziomie trzeba żyć we właściwym standardzie.

I żyjesz w tym „Matriksie”, bo nie wiesz, że tuż obok jest inny, prawdziwy świat, gdzie ludzie są przyjaźni, gdzie pomagają sobie zamiast się niszczyć, gdzie można być finansowo niezależnym i nikomu nie sprzedawać swojego życia.

Który świat wydaje Ci się lepszy? Oczywiście wzrastałeś w „Matriksie”, a więc nie znasz tego drugiego. Nawet nie wiesz, jak do niego trafić. Wierzę jednak, że rozwiniesz w sobie intuicję, żeby dostrzec, że jest na świecie coś lepszego niż ciągłe zmaganie się z niedostatkiem i niewolnictwo pracy zarobkowej.

Gdyby ludzie mieli mocniejszą siłę koncentracji, to nie dawaliby się ogłupiać mediom i wybieraliby mądrych ludzi na stanowiska.

Jakość Twojego życia jest wprost proporcjonalna
do siły Twojego umysłu.

Jeśli chcesz poprawić standard życia, możesz to zrobić tylko za pomocą koncentracji. Wtedy dostrzeżesz, gdzie jest problem i znajdziesz na niego rozwiązanie. Jeśli nie widzisz rozwiązania dla swoich problemów, to znaczy, że patrzysz w niewłaściwą stronę albo że nie wykształciłeś jeszcze zmysłu do tego, żeby to rozwiązanie zobaczyć.Kształtowanie siły umysłu otworzy Ci oczy. Nie ma innego lekarstwa. Wszystkie inne są jak tabletki w aptece: najbardziej pomagają przemysłowi farmakologicznemu.

Opowiem Ci przykład. Mama mojej żony była kiedyś bardzo chora. Serce, choroba wieńcowa, reumatyzm i wiele innych powikłań. Gdy miała przejść paręset metrów, musiała kilka razy odpocząć. Często w nocy przyjeżdżało pogotowie, bo miała ataki i w końcu lekarz zapisał jej rozrusznik serca. Była pod ciągłą kontrolą i codziennie zażywała dwie garści tabletek. Pewnego dnia zdenerwowała się na tę sytuację i odrzuciła wszystkie tabletki i porady lekarzy, po czym bardzo szybko wróciła do zdrowia i dzisiaj cieszy się w pełną sprawnością fizyczną.

Cortez w 1519 roku, gdy przybył na podbój Meksyku, kazał spalić własne statki.

– Po co?

> *– Żeby nie mieć odwrotu. Co, nie postawiłbyś swojego życia na jedną kartę?*

Kiedy stawiasz wszystko na jedną kartę, to robisz to tylko w swoim świecie. Czy myślisz, że Twój świat byłby na tyle nierozsądny, żeby samemu się niszczyć? Nie, przecież wszystko dąży do rozwoju. Dlatego ci, którzy potrafią to zrobić umiejętnie, osiągają najwięcej.

Ale nie pomyl pojęć, bo gdy na przykład grasz w karty i postawisz wszystkie pieniądze na jedną kartę, to niekoniecznie musisz wygrać. Zwykle jest ktoś inny, kto również chce wygrać i rozpoczyna się walka energii.

Pewnym wygranej możesz być tylko wtedy, kiedy nikt inny z Tobą nie konkuruje, czyli nikt inny na tym nic nie straci. W przypadku mojej teściowej, na tym, że wyzdrowiała, nikt nie stracił (no, może lekarze, bo stracili pacjenta). Natomiast w przypadku hazardu ktoś musi stracić, żeby ktoś inny mógł wygrać.

Jeśli będziesz stawiał wszystko na jedną kartę, to upewnij się, że w niczyim interesie nie jest Twoja przegrana. Wtedy grasz tylko z życiem, które jest po Twojej stronie.

Czy jesteś rozsądny?

W swoim świecie każdemu wydaje się, że jest rozsądny. Dlatego ma taki świat, jaki ma. Jeśli zmieniłby przekonania, to automatycznie zmieniłby swój świat. Niestety większość ludzi nigdy nie zmienia przekonań, bo nie pasowałyby do ich świata. I nawet jeśli ich świat jest straszny i okrutny, to wolą raczej dopasowywać poglądy do niego niż odwrotnie. Gdyby zrozumieli, że poglądami kreują świat, to najpierw zastanowiliby się, jaki chcą mieć świat, a potem – jakie należy mieć poglądy, żeby wykreować nimi właśnie taki świat.

Mądrość polega na tym, że jeśli komuś nie odpowiada rzeczywistość, to potrafi ją zmienić poprzez zmianę poglądów. Ale żeby zmienić rzeczywistość, to najpierw musisz wiedzieć, jak Twój świat ma wyglądać. Dlatego badacze zasad sukcesu mówią, że najważniejsze są marzenia. Marzenia są właśnie sprecyzowanym poglądem na temat tego, jaki ma być Twój świat. Jest to plan akcji. Strategia bitwy. Życie to walka starych form z nowymi. To walka starych przekonań, utrzy-

mujących „kolosa na glinianych nogach”, z nowymi, którym nogi jeszcze nie „zgliniały”.

Zasada jest prosta: najpierw ustal poglądy, jakie chcesz akceptować, bo zgodnie z nimi będzie funkcjonował Twój świat. Nie patrz na razie na swój świat i nie sugeruj się tym, jaki aktualnie jest. Ponieważ jest on wytworem przekonań, jakimi dotychczas karmiło Cię społeczeństwo. Pomyśl nad tym, co jest największą przeszkodą blokującą Cię przed posiadaniem wymarzonego świata. Gwarantuję Ci, że ta blokada jest tylko w Tobie.

Być może jesteś zbyt nieśmiały, żeby skutecznie walczyć o swoje. Być może masz przekonanie, że bieda jest lepsza od bogactwa. Być może ktoś kiedyś powiedział Ci, że bogaci są nieuczciwi i że lepiej być biednym, ale uczciwym. Być może urodziłeś się w biednej rodzinie i nigdy nie pomyślałeś, że można by to zmienić. Być może nawet próbowałeś, ale Ci nie wyszło i straciłeś wiarę, że potrafisz. Być może masz niskie poczucie własnej wartości i nie wierzysz, że coś wartościowego należy Ci się od życia.

Przemyśl to dokładnie i zapisz.

Teraz, na drugiej kartce, zapisz jego przeciwieństwo. Ale nie jednym zdaniem, tylko staraj się napisać na ten temat jak najwięcej. Jeśli na pierwszej kartce napisałeś, że masz niskie poczucie własnej wartości, to na drugiej napisz: „Mam wiarę w siebie. Jestem człowiekiem o dużych możliwościach, olbrzymim po-

tencjale, wierzę w siebie i w swoją siłę. Świat daje mi to, co najlepsze, bo świat jest mój, jest w ciągłym procesie tworzenia i tworzę go moimi myślami, pragnieniami, marzeniami. Mam wielkie marzenia, bo wierzę, że marzenia są po to, żeby się spełniały."

Chodzi o to, żebyś stworzył system własnych przekonań. Jeśli będzie odpowiednio mocny, to będzie kreować Twój świat.

Oczywiście jeśli nie chcesz, to nie musisz tworzyć własnych przekonań, możesz przyjąć któreś z już istniejących. Ważne tylko, żebyś codziennie poświęcił trochę czasu na koncentrację nad takim światem, jaki chcesz mieć i nie oszukiwał sam siebie.

– Co znaczy „żebyś siebie nie oszukiwał"?

– Na przykład, jeśli chcesz mieć świat, w którym ludzie są radośni i przyjaźni, to sam bądź radosny i przyjazny do innych.

Stara prawda mówi, żeby traktować innych tak, jak chcesz, żeby traktowano Ciebie. To jedna z największych mądrości świata.

Praca rolnika

Ważnymi elementami pracy rolnika są: podlewanie, nawożenie, plewienie, kontrolowanie temperatury, zapewnienie oświetlenia itp. Natomiast to, co najważniejsze, bez czego cała jego praca, choćby najlepsza, nie miałaby uzasadnienia, to nasionko, które najpierw trzeba w ziemi zasadzić.

Niektórzy czytają o zasadach sukcesu, uczą się ich, wprowadzają je w czyn, stosują latami i nic. Po prostu harują na roli jak woły, ale nic nie zasadzili i jedyne, co zbierają, to dobrze wypielęgnowane chwasty. Inni z kolei mają nasionko, ale nigdy go nie zasadzili. Trzymają w oszklonej gablocie i dumnie wszystkim się chwalą. Jeszcze inni zasadzili je, ale nie plewią i w pewnym momencie sami już nie potrafią rozróżnić uprawnej roślinki od chwastów.

Do której kategorii Ty się zaliczasz?

W życiu jest jak w rolnictwie. Jeśli cokolwiek robisz lub myślisz, staje się to nasionkiem. Jeżeli myślisz o wielu rzeczach, to sadzisz wiele nasionek. Dość często się zdarza, że jedne roślinki zwalczają inne, co

powoduje, że Twoja energia idzie na marne. Chwastami nazywam myśli mało twórcze, na których nie zbudujesz szczęśliwego życia. Jako przykład niech posłużą wiadomości w środkach masowego przekazu, większość filmów i programów w telewizji, rozmowy o niczym, narzekanie, krytykowanie, użalanie się, martwienie się itp.

Jeśli masz trochę wyobraźni, to spróbuj przedstawić sobie myśl jako nasionko. Obserwuj okiem wyobraźni, jak wzrasta w Twoim życiu i zajmuje w nim coraz większy obszar. W końcu wyrasta na wielkie drzewo. Niech to będzie najpierw myśl negatywna, potem pozytywna. Czy dostrzegasz różnicę?

Czy wiesz, że jedyną rzeczą, która broni Cię przed zbyt wielkim rozwojem destruktywnych myśli, jakie plączą Ci się w dialogu wewnętrznym, są inne myśli? Znamienne jest również to, że dopóki masz negatywne myśli, to nie potrafisz utrzymać odpowiednio długo koncentracji. Podziękuj naturze, że jeśli jeszcze nie jesteś na tyle rozwinięty, żeby Twój umysł miał siłę, to masz w mózgu taką plątaninę, że niewiele z niej wynika. Inaczej mogłoby to być tragiczne w skutkach. Wyobraź sobie, że ktoś mało rozwinięty ma dużą siłę umysłu. Pewnego dnia zdenerwował się na kogoś i nie ruszając się z miejsca – trzask go – z dwunastego piętra.

Dopóki jeszcze miewasz negatywne emocje, złościsz się, denerwujesz, narzekasz, zazdrościsz, to świat nie

da Ci mocy, bo wie, że wprowadziłbyś wiele destrukcji. Najważniejszym więc krokiem na drodze do rozwoju jest eliminacja negatywnych emocji, co następuje automatycznie, gdy wzmacniasz siłę umysłu. Gdy koncentrujesz się na czymś odpowiednio długo, to wchodzisz w głębszą rzeczywistość tego, czemu poświęcasz uwagę. Równocześnie poznajesz siebie. Doświadczasz głębszego zrozumienia i radości.

Czy wiesz, dlaczego najwięcej o radości, szczęściu i miłości, mówią pisma święte różnych religii? Dlatego, że religie nakazują się modlić. A modlitwa to nic innego jak właśnie medytacja, czyli praca nad zwiększeniem siły koncentracji, a co za tym idzie – mocy umysłu, czyli docelowo radości życia.

Droga do szczęścia prowadzi poprzez zwiększenie mentalnego potencjału. Im większa będzie Twoja umiejętność utrzymywania koncentracji umysłu, tym większa będzie Twoja moc, a co za tym idzie, poziom radości życia. Równie zyskasz kontrolę nad elementami świata, nad którymi na razie Ci się wydaje, że nie możesz mieć kontroli.

Zajmijmy się teraz nasionkami. Czym są i skąd je brać? Każda, nawet najmniejsza myśl, jest nasionkiem. Ale jeśli pomyślisz o czymś tylko raz, to tak jakbyś wsadził nasionko, ale go nie podlewał. Szybko uschnie. Siłę mają te myśli (nasionka), do których często wracasz (podlewasz, pielęgnujesz). A najszybciej rosną te, którym poświęcasz nie tylko myśl, ale

i emocje. Emocja jest najszybszą metodą materializowania myśli. Kiedy czegoś się boisz lub czegoś pragniesz, w obu przypadkach generujesz potężną siłę, która ma wpływ na Twoje życie. Gdy będzie to strach, wtedy wprowadzisz do swojego świata destrukcję, gdy marzenie – element twórczy.

> *– Badacze praw sukcesu mówią, że najważniejsze jest marzenie. Czy marzenie i wytrwała praca determinują osiąganie rezultatów?*
>
> *– Otóż nie. Na świecie tysiące ludzi ma marzenia i dąży do tego, żeby je realizować. Ale nie wszystkie zmagania przynoszą oczekiwane rezultaty.*
>
> *– Dlaczego?*
>
> *– Przyczyn jest wiele. Niektórzy tworzą wynalazki nie tak praktyczne jak samochód czy żarówka. Inni, mimo wysiłku i pracy, nigdy nie odnajdują przedmiotu swoich poszukiwań.*

Teoretycznie Edison, mimo ponad dziesięciu tysięcy prób, mógł nigdy nie trafić na właściwy materiał, by stworzyć włókno żarówki. Czy byłby największym przegranym świata? Myślę, że wtedy wykonałby kolejne dziesięć tysięcy prób. A gdyby i to nie przyniosło zamierzonego rezultatu, wtedy dla świata byłby nieudacznikiem.

Czy widzisz, jaka cienka jest granica pomiędzy sukcesem a klęską? Na szczęście ta różnica istnieje jedynie w słowach.

Słyszałem o człowieku, który kupił ziemię, bo przypuszczał, że znajdzie na niej złoto. Kopał wytrwale przez kilka lat, ale nic nie znalazł. W końcu zniechęcony sprzedał ją. Człowiek, który ją kupił, również zaczął kopać i dokładnie trzydzieści centymetrów od miejsca, gdzie tamten zaprzestał, znalazł jedną z największych żył złota w historii Ameryki.

Smutna historia dla tego pierwszego, radosna dla drugiego. Gdybym miał zinterpretować to wydarzenie, powiedziałbym, że ten pierwszy miał za słabą moc umysłu i nie był gotowy na taki majątek, dlatego siła życia, żeby uchronić go przed destrukcją, nie dała mu szansy na znalezienie tego złota. Ten drugi był mentalnie dojrzalszy.

Wielu ludzi coś tworzy, nad czymś pracuje, ma wielkie marzenia i dąży do wybranego celu. Nie wszyscy z nich osiągną to, co zamierzają. Ale obojętnie, czy osiągną czy nie, ich życie dzięki temu ma sens. Każdy chciałby swój cel osiągnąć szybko, bo długa i żmudna praca jest męcząca i frustrująca.

Powiem Ci jednak, że to, co nadaje życiu sens, to nie osiągnięcia, tylko dążenie do nich. Osiągnięcia to grzywiaste fale, prawdziwe dążenia to głębia oceanu.

Dobrze jest, gdy osiągnięcia stają się szczeblem na drabinie do realizacji następnych, ale niestety czasem bywają tylko wierzchołkiem szczytu.

Zdobycie szczytu jest zwycięstwem tylko wtedy, gdy widzisz przed sobą kolejny szczyt do zdobycia. Klęską, gdy nie potrafisz dostrzec następnego.

Społeczeństwo zwykło oceniać ludzi na podstawie ich osiągnięć, bo patrzy na korzyści, jakie z tego ma. Jeśli znajdziesz szczepionkę na AIDS, będziesz wyżej notowany, niż gdybyś wynalazł wycieraczkę do butów dla psów, nawet jeśli nad szczepionką pracowałbyś pięć minut, a nad wycieraczką dwadzieścia lat.

Nikt oprócz Ciebie nie wie, ile pracy wkładasz w to, co robisz. I nikt nie dostrzega włożonej przez Ciebie pracy. Różnica między sukcesem zewnętrznym a wewnętrznym jest taka, że zewnętrzny dyktowany jest przez środowisko, a wewnętrzny jest Twój własny. Zewnętrzny sukces to zwycięstwo nad innymi, wewnętrzny – nad samym sobą. Jak myślisz, co jest wartościowsze?

Stan normalności

Profesor psychologii z Uniwersytetu Harvarda, Dan Gilbert, swoimi badaniami wykazał, że człowiek posiada stały poziom wewnętrznego nastawienia do życia, to znaczy radości i smutku. Podawał dwa przykłady: w pierwszym człowiek wygrał na loterii ponad trzydzieści milionów dolarów, w drugim kobieta została sparaliżowana. Mniej więcej rok później obie opisane osoby były na poziomie emocjonalnym podobnym, jak w czasie poprzedzającym te wydarzenia.

Być może wydaje Ci się, że gdybyś wygrał miliony, to byłbyś do końca życia szczęśliwy, lub jakbyś został sparaliżowany, to do końca życia nieszczęśliwy. Jednak tak nie jest. Każdy z nas posiada określoną wewnętrzną homeostazę, która utrzymuje nas na takim poziomie, do jakiego doszliśmy, kształtując (bardziej lub mniej świadomie) mentalny potencjał. Jedynym więc wyznacznikiem wewnętrznej radości jest Twoja moc umysłu.

Nie chcę przez to mówić, że nie warto zabiegać o bogactwo, władzę czy inne wartości, które są dla Ciebie ważne. Chodzi mi tylko o to, żeby nie utożsa-

miać ich zdobywania ze szczęściem. Sam proces zdobywania to twórcza praca, rozwijająca mentalny potencjał. Zdobywać więc warto. Ważne jest tylko to, żebyśmy swoim działaniem nikomu nie szkodzili. Wtedy jesteś na właściwej drodze do szczęścia.

Każdy z nas ma własną homeostazę, która dotyczy różnych aspektów życia, takich jak: radość, pieniądze, relacje międzyludzkie, praca, zdrowie, twórczość. Na przykład dla kogoś ciężka praca może być stanem normalnym, podczas gdy dla innego normalne jest lenistwo. Nauczyliśmy się cenić ludzi ciężko pracujących, a krytykować leni, ale gdy pracoholikowi odbierzesz pracę, to unieszczęśliwisz go, podobnie jak lenia, któremu każesz pracować.

Czynnikiem regulującym tę homeostazę jest nasza wewnętrzna radość, jak również programy naszych przekonań. Gdy czujesz, że nie jesteś w zgodzie ze swoimi zasadami, to dążysz do zlikwidowania czynnika, który to powoduje. Jeśli na przykład Twoja homeostaza dopuszcza na Twoim koncie bankowym określoną sumę pieniędzy, to w momencie gdy zostanie przekroczona, wydasz je w niekontrolowany sposób. I analogicznie, jeśli Twoje konto spadnie poniżej dopuszczalnego poziomu, to zaczniesz intensywnie poszukiwać metod zwiększenia dochodu.

Podobnie jest z poziomem radości i frustracji. Ci, którzy potrzebują (jak witaminy) radości, pożyczają z wypożyczalni DVD komedie. Ci, którzy muszą

uzupełnić poziom frustracji – horrory. Analogicznie jest w kwestii relacji międzyludzkich. Pragniemy przyjaźni i miłości, ale gdy bariery zostaną przekroczone, to sami potrafimy zniszczyć nasze relacje. Często dzieje się to podświadomie i nie zdajemy sobie sprawy z tego, że to zrobiliśmy. Zwalamy winę na partnera, na okoliczności lub zły los.

Zastanów się teraz nad poziomem radości w swoim życiu. Czy więcej spotyka Cię spraw przykrych, czy radosnych?

Gdybyś chciał zwiększyć poziom radości, to istnieje tylko jedna metoda: pracuj jeszcze intensywniej i medytuj przynajmniej godzinę dziennie.

Bogactwo i bieda

Na świecie są trzy gatunki ludzi: głupi, mądrzy i bogaci. Głupi pracują rękami, mądrzy głową, a bogaci rękami i głowami innych.

Bogactwo i bieda to nic innego jak tylko Twoja relacja z pieniędzmi. Tak jak budujesz relacje z ludźmi, tak samo buduje się je z pieniędzmi.

> *– Czy wiesz, dlaczego większość z tych, którzy kończą kursy inwestowania na giełdzie, w nieruchomości czy jakiekolwiek inne, w konsekwencji nie potrafi zarabiać?*
>
> *– Bo pieniądze nie są głupie. Jak widzą, że ktoś zastawia na nie pułapkę, to zmieniają strategię działania.*

Kiedyś inwestorzy kupowali akcje, które stopniowo nabierały wartości. Teraz porobiono tyle form, zaprzęgnięto wyższą matematykę, fizykę, astronomię, nawet astrologię i giełda oszalała. Nikt nie chce się nabierać na plewy. Giełda również.

Strategia zarabiania kojarzy mi się ze strategiami uwodzenia kobiet. Ostatnio widzę, że pojawia się coraz więcej literatury na temat uwodzenia, podrywania, technik Casanovy itp. Nawet wielu szanowanych trenerów NLP ośmiesza się zajmowaniem się tym tematem. Zastanawiam się tylko, czy rzeczywiście komukolwiek, cokolwiek to dało, oprócz autorów tych publikacji i szkoleń.

Człowieku, do czego Ci takie techniki? Przecież natura wyposażyła Cię we wszystko w tym temacie i nie potrzebujesz nic więcej. Nie musisz chodzić na szkolenie, żeby nauczyć się chodzić, jeść, oddychać. Jesteś stworzony do tego, żeby być z kobietą, więc nie rób z siebie idioty. Wszystko dojrzewa w swoim czasie, a wszelkie techniki to tylko robienie towaru z najpiękniejszej rzeczy, jaka istnieje na świecie.

Prawdziwy mężczyzna nie potrzebuje żadnych technik. Po prostu bądź sobą, to najlepsza technika, a wszystko inne to tylko udawanie i gra. Związek zbudowany na sztuczności nigdy nie będzie trwały ani szczęśliwy. To masz być Ty, nie jakieś chore schematy przypominające negocjacje o cenę.

W jednej z książek o uwodzeniu przeczytałem, że jak poznasz te techniki, to będziesz mógł uszczęśliwiać wszystkie kobiety. Moim zdaniem prawdziwy mężczyzna to nie ten, który potrafi uszczęśliwić jak najwięcej

kobiet, tylko ten, który potrafi dać szczęście jednej kobiecie. Poza tym, jak myślisz, co autor miał na myśli, używając słowa „uszczęśliwić" i ile to słowo ma wspólnego ze szczęściem?

Świat to forma energetyczna

Świat to forma energetyczna, więc wszystkie wartości (materialne, intelektualne, duchowe) to tylko różne jej formy. Swoim procesem myślenia i działania ludzie poddają je obróbce i w ten sposób zmieniają świat. Bądź więc ostrożny, bo cokolwiek myślisz, mówisz czy robisz, tym równocześnie dajesz swój wkład w kształtowanie świata.

> *Jak myślisz, czy świat chce być przyjazny, dobry i piękny, czy brzydki, okrutny i zły?*
>
> *– Wszystko chce żyć i rozwijać się, czyli można by zaryzykować twierdzenie, że świat dąży do bycia przyjaznym. A jak przeanalizujesz wartości estetyczne własne i innych, to dojdziesz do wniosku, że wolisz otoczenie piękne niż brzydkie, ludzi dobrych niż złych, co nasuwa wniosek, że świat pragnie, żeby takim go kreować.*

Życie buduje Ciebie, żebyś stał się mocny i dobry, miał wyczucie piękna i harmonii, by uczynić z Ciebie narzędzie do kształtowania dobrego, pięknego i harmonijnego świata.

> *– W jaki sposób życie kształtuje Ciebie?*
>
> *– Ucząc zdobywać wartości i zmieniać je na lepsze.*

Proces zdobywania jest pierwszym ważnym krokiem na drodze doskonalenia siebie. Rozpoczyna się od pragnienia. Jeśli czegoś pragniesz, znaczy, że w Twoim świecie zaistniała potrzeba posiadania tej wartości.

> *– Czasem proces zdobywania łączy się z przemocą i gwałtem. Czy wtedy również jest twórczy?*
>
> *– Jeśli rozumiesz, że rzeczywistość tworzysz myślami, to oczywiste stanie się to, że cierpienie przychodzi tylko do tych, którzy dopuszczają je do siebie. A proces jego dopuszczania związany jest z zastojem w rozwoju, do którego zostaliśmy powołani. Nikt nie jest w stanie uczynić nic złego komuś, kto się rozwija.*

Dostałem niedawno e-mail z załącznikiem, w którym opowiedziana była historia o tym, jak pewien człowiek obserwował motyla wykluwającego się z kokonu. Widział, jak się męczy i postanowił mu pomóc, rozrywa-

jąc kokon. Motyl wyszedł, ale miał pomarszczone skrzydła i wątłe ciało. Potem okazało się, że nie potrafi latać. Spędził resztę swojego krótkiego życia, czołgając się po ziemi.

Konkluzja była taka, że przeciwności potrzebne są każdemu stworzeniu do wzmacniania się i kształtowania życiowych funkcji, do jakich jesteśmy uwarunkowani.

A więc nie zawsze ułatwiając komuś życie, pomagasz mu, a utrudniając – szkodzisz.

Oczywiście jeśli świadomie zadasz komuś cierpienie, to w swoim programie mentalnym stworzysz wibracje, które będą przyciągać do Ciebie analogiczne sytuacje. Czyli szkodząc komuś, niekoniecznie mu tym szkodzisz, czasem możesz mu tym pomóc. Ale na sto procent szkodzisz sobie. Jeśli więc coś takiego Ci się zdarzyło, to musisz dużo medytować.

Gdy czegoś pożądasz, można to porównać do witaminy lub związku mineralnego, na który aktualnie Twój organizm ma zapotrzebowanie. Uzupełnienie go powoduje, że przestajesz go potrzebować, co uspokaja umysł, a to z kolei wyzwala jego twórczość.

> *– Mówi się, że potrzeba jest matką wynalazku. Jak więc spokojny umysł, który niczego nie potrzebuje, może stać się bardziej twórczy niż umysł pragnący?*

– Człowiek głodny pragnie jedzenia, najedzony realizuje marzenia wyższego rzędu. Umysł pragnący chce zaspokojenia pragnienia, umysł spokojny samorozwoju.

– Czy wszystkie pragnienia trzeba realizować?

– Nie, realizacja pragnień to zdobywanie wiedzy i doświadczenia. Jeśli masz umysł refleksyjny, to nie musisz sam wszystkiego doświadczać. Możesz uczyć się na błędach innych.

– Po czym poznać, że coś już stało się Twoje, czyli wprowadziłeś daną wartość do swojego świata?

– Po tym, że przestajesz mieć do tej wartości stosunek emocjonalny. Jeśli czujesz w stosunku do czegoś strach albo pożądanie, znaczy to, że Twoje życie jest w procesie przebudowywania się na bazie tej wartości.

Jeśli strach w jakiejś postaci często Cię atakuje, to znaczy, że świat daje Ci lekcje życia i żąda Twojej uwagi. Nic tak nie wymusza uwagi jak strach. W życiu możesz zignorować wszystko, oprócz strachu. Jeśli więc nie słuchasz przekazów, jakie daje Ci życie, to ono w końcu musi uciec się do ostateczności i zaaplikować Ci dawkę strachu.

Strach ma wiele postaci: stres, zazdrość, smutek, gniew, napięcie, zbyt niskie lub zbyt wysokie poczucie własnej wartości. Gdyby ludzie rozwijali się sami, to

świat nie miałby potrzeby karmić nikogo strachem. Nikt nie byłby zestresowany, nikt niczego nikomu by nie zazdrościł, nie byłoby kłótni, awantur ani wojen.

Czynnik, który spowalnia postęp, to lenistwo, które zatrzymuje ludzi w rozwoju. Wszystkie problemy świata wynikają tylko i wyłącznie z ludzkiego lenistwa. Chociaż tak naprawdę to nie ma czegoś takiego jak lenistwo. Jest tylko brak motywacji wynikający z braku marzeń.

Przedstawię Ci teraz dwa scenariusze. Wybierz ten, który Ci bardziej odpowiada.

1. Masz codzienną pracę. Żyjesz z dnia na dzień. Masz swoje drobne radości, lubisz po pracy odpocząć, może przy jakimś filmie, może w gronie znajomych, raz do roku jedziesz na urlop, zarabiasz tyle, że da się przeżyć, może nawet trochę zostaje, ale „bogaty" o sobie nie możesz powiedzieć.
2. Pracujesz ciężko, ale zacząłeś popołudniami rozwijać własną firmę. Wieczorem jesteś zmęczony, pomimo to jeszcze czytasz fachową literaturę, żeby się doszkolić w interesującym Cię temacie.

Scenariusz nr 1 jest wygodniejszy, co powoduje, że większość tak żyje. Jeśli również go stosujesz, to mogę z dużym prawdopodobieństwem powiedzieć, gdzie będziesz za rok, za pięć, a nawet za dwadzieścia lat. Otóż będziesz tu, gdzie jesteś teraz. Oczywiście

możesz zmienić pracę, miasto, żonę lub gatunek ulubionego alkoholu, ale standard Twojego życia się nie zmieni. Jeśli natomiast zastosujesz scenariusz drugi, to tu, gdzie jesteś, będziesz może jeszcze przez rok, a potem nie będę mógł o Tobie nic powiedzieć, oprócz tego, że jeśli będziesz konsekwentny w tym co robisz, to w przeciągu czasu nie dłuższego niż dziesięć lat, będziesz bogaty.

Część II

Rozmowy z Niezwykłym Człowiekiem

John

Siedziałem w małej kawiarence w centrum Perth. W pewnym momencie podszedł do mnie stary Aborygen.

– Daj mi pół dolara – powiedział.

Nie lubię żebraków i już miałem mu odmówić, ale uśmiechnął się tak przyjaźnie, że dałem mu dwa. Dwa dni później byłem w tym samym miejscu i znowu się pojawił. Już sięgałem po portfel, ale powstrzymał mnie słowami:

– Dzisiaj ja stawiam.

Chyba wyglądałem na zdziwionego, bo dodał:

– Przecież dzisiaj jest moja kolej. Kupił mi piwo i usiadł. Pomyślałem, że pewnie teraz chce mnie naciągnąć na większą sumę.

– Skąd jesteś? – zapytał.

– Z Polski. A ty?

– Dobry dowcip. – Uśmiechnął się, po czym powoli, jakby w zamyśleniu, dodał – Skąd może być stary

Aborygen? Widzisz – podniósł oczy – ludzie przybywają tu z całego świata, szukają swojego miejsca na ziemi, szukają szczęścia.

– Australia to piękny i spokojny kraj – powiedziałem.

– Czy wierzysz, że będziesz tu szczęśliwszy niż gdziekolwiek indziej?

– Tak, wierzę, że ja i moja rodzina będziemy tu szczęśliwi.

– Czemu odpowiadasz w imieniu innych, nawet jeżeli są twoją rodziną?

– Przywiozłem ich tu, a więc czuję się za nich odpowiedzialny.

– Nie możesz być odpowiedzialny za niczyje szczęście, oprócz własnego.

– Jesteś filozofem?

– W pewnym sensie – uśmiechnął się.

– Wyglądasz na inteligentnego, czemu jesteś żebrakiem?

– Czy widziałeś, żeby żebrak stawiał komuś piwo?

– To czemu chodzisz i prosisz o pieniądze?

– Bo to najlepszy test na jakość człowieka.

– Co w ten sposób testujesz?

– Czy warto z nim nawiązać bliższą znajomość.

– Widzę, że w twoim teście wypadłem pozytywnie. Ile trzeba ci dać, żeby zdać twój test?

– Nie ma znaczenia, czy ktoś mi coś da czy nie. Znaczenie ma, JAK to zrobi.

– No więc teraz, kiedy już zaliczyłem test, jaki będzie następny krok?– To zależy od ciebie, od tego, czy ja z kolei zaliczyłem test w twoich oczach. Każdy z nas bez przerwy testuje ludzi i świat. To, co w jego mniemaniu wypada pozytywnie, przyjmuje za swoje. Niestety muszę już iść. Miło się z tobą rozmawiało. Wpadnij do mnie przy okazji.

To mówiąc podał mi wizytówkę. Spojrzałem na nią i przeczytałem: Dr John Smith, lekarz medycyny.

Przez kilka następnych dni byłem zajęty biznesem, chociaż muszę przyznać, że ten niezwykły człowiek często przychodził mi na myśl. Weekend zapowiadał się luźniejszy. W sobotę rano zadzwoniłem do niego.

– Cześć, John, co u ciebie słychać?

– Cześć, dobrze, że dzwonisz. Zaprosiłem kilka osób na wieczór. Wpadnij około siódmej. Miło będzie, jak zabierzesz ze sobą żonę.

Wieczór był ciepły po upalnym dniu. John przywitał nas w drzwiach. Zaprowadził do dużego salonu, gdzie było kilka osób. Przedstawił nas i poczęstował chłodnym napojem. Atmosfera była luźna, ludzie sympatyczni.

Po pieczonej baraninie siedliśmy przed domem przy kawie. Wiatr od oceanu, jak zwykle pod wieczór, dawał ożywczy chłód. W pewnym momencie Judy – szczupła Japonka – odezwała się:

– John, mam pewien problem. Czy mogłabym z tobą porozmawiać na osobności?

– Oczywiście – odparł John.

Wrócili po kilkunastu minutach. Wtedy Greg i Samantha – młoda para narzeczonych – poprosili o to samo. Gdy wrócili, okazało się, że wszyscy po kolei chcieli rozmawiać na osobności z Johnem. Wydawało się nam to trochę dziwne, ale widocznie takie tu mają zwyczaje. W końcu jest emerytowanym lekarzem, może zasięgają porad medycznych.

Potem John wyjął z barku szlachetnie wyglądającą butelkę i poprosił mnie, żebym czynił honory podczaszego. Gdy degustowaliśmy ten wytrawny trunek, Judy zapytała:

– John, powiedz nam, jak to naprawdę jest tam, w twoim świecie?– W moim świecie? – Uśmiechnął się. – Ja nie mam swojego świata. To wy macie swoje światy i dlatego się wam wydaje, że wszyscy muszą je mieć. Kiedyś też go miałem, ale zrezygnowałem, bo okazał się do niczego niepotrzebny. Wymagał ciągłej uwagi i aktywności, narzucał bezsensowne reguły, stresował przemijaniem czasu, ogłupiał przyczynowo-

skutkowością. Skończyłem z nim i radzę wam zrobić to samo.

– Jak to skończyłeś? - Zapytał Alex, młody prawnik. – Przecież jesteś tu z nami, istniejesz w świecie, nie umarłeś.

– Żeby skończyć ze światem, nie trzeba umierać, tylko zrozumieć. Albo nawet nie zrozumieć, bo to słowo wiąże się z rozumem, raczej uświadomić sobie. To lepsze pojęcie, bo wiąże się ze świadomością.

– Jaka jest różnica między rozumem a świadomością i co trzeba sobie uświadomić? – zapytał ponownie Alex.

– Świadomość to szersze pojęcie niż rozum. Mówię teraz o świadomości, którą określiłbym jako czystą świadomość, bo w potocznym rozumieniu słowa „świadomość" używa się zamiennie z pojęciem „rozum" czy „umysł". Otóż czysta świadomość umożliwia istnienie wszystkiemu, co istnieje, sama nie będąc żadną z tych rzeczy. To tak jak światło słońca umożliwia życie na Ziemi, ale nim nie jest.

Lubiłem różnego rodzaju filozoficzne rozważania i czułem, że to, co mówi John, ma swoistą logikę. Zapytałem więc:

– Rozumiem, że czysta świadomość jest jakimś rodzajem energii, który umożliwia istnienie światu. Jaka jest więc relacja pomiędzy naszą ludzką świadomością a tą czystą?

– Podam ci przykład – powiedział. – Gdy pali się ognisko, to ogień trawi drewno, ale nie jest nim. Jego natura jest dużo subtelniejsza. Drewno to materia, ogień to energia. Relacja pomiędzy twoim ciałem a umysłem jest analogiczna do relacji między drewnem a ogniem. Twoja świadomość jest płomieniem trawiącym twoje ciało. I tak jak trzeba dorzucać drewna do ogniska, żeby nie zgasło, tak musisz karmić swoje ciało i umożliwiać mu wszelkie potrzebne życiowe funkcje, żeby płomień świadomości nie zgasł. Podobna relacja zachodzi pomiędzy twoją świadomością a czystą świadomością. – Po chwili jeszcze dodał – nie staraj się tego zgłębiać umysłem, bo do czystej świadomości umysł nie ma wstępu. Ci, co chcą tam dotrzeć, muszą swój umysł zostawić w przedsionku do jej komnat. Zaśmiał się, a my wszyscy razem z nim.

Nasuwało mi się wiele pytań, ale nie zadałem już żadnego. Zapytałem, czy możemy spotkać się jutro. Umówiliśmy się na popołudnie.

– John – zacząłem. – Niektóre z twoich wypowiedzi zastanawiają mnie. Sprawiasz wrażenie, jakbyś dostrzegał w świecie inne wymiary niż my wszyscy.

– Widzisz – popatrzył na mnie. – Spotkałem kiedyś kogoś, kto powiedział mi, że świat, w którym żyję, jest złudzeniem i najlepiej przestać sobie nim zawracać głowę. Nie wiem dlaczego, ale uwierzyłem tej osobie i zacząłem stosować się do jej wskazówek. Po pewnym

czasie doświadczyłem tego, że wszystko, co mi mówiła, było prawdą. To była stara kobieta żyjąca samotnie na skraju aborygeńskiej osady. Uważano ją za obłąkaną, bo mówiła rzeczy, których nikt nie rozumiał, nie interesowała się życiem społeczności i często widziano, jak godzinami siedziała lub stała bez ruchu. Pewnego dnia spotkałem ją na drodze. Niosła ciężką torbę i zaproponowałem, że jej pomogę. Popatrzyła na mnie i powiedziała: „Wiedziałam, że kiedyś do mnie podejdziesz, bo jesteś jedynym w wiosce, który umie patrzeć.” Nie wiedziałem, co przez to chce powiedzieć, ale nie przerywałem. „Widzisz, jestem już stara i czas na «daleką podróż», ale zanim odejdę, chciałam jeszcze komuś powierzyć prawdę. W wiosce uważają mnie za wariatkę i wygodnie mi z tym, bo nikt mi głowy nie zawraca. Miałam dużo czasu na przemyślenia. Doznałam w życiu wielu nieszczęść. Mój mąż zapił się na śmierć. Dzieci odeszły do miasta i zapomniały o starej matce. Ale teraz jestem już poza tym wszystkim. Był czas, kiedy bez przerwy o tym myślałam i moje życie było jednym wielkim koszmarem. Nie potrafiłam myśleć o niczym innym, tylko o tym, jak bardzo jestem nieszczęśliwa. I nagle wszystko się zmieniło. A było to podczas święta Corroboree.Pamiętam, że od dziecka święto to było dla mnie bardzo wzruszające. Gdy patrzyłam na tańczących, zapomniałam o wszystkim. Wczuwałam się w każdą scenę: w stwarzanie świata, umieranie i przebywanie zmarłych poza czasem. I gdy tak stałam i patrzyłam, nagle poczułam, że

coś wewnątrz mnie pęka. Coś się we mnie otworzyło. Wręcz namacalnie zobaczyłam ten świat, w którym czas nie istnieje. Było to najcudowniejsze przeżycie, jakiego kiedykolwiek doznałam. Nie wiem, ile trwało, ale gdy się ocknęłam, była ciemna noc. Byłam sama. Wszyscy już poszli. Zaczęłam wracać do domu i znowu wróciła myśl o tym, jaka to jestem samotna i nieszczęśliwa. Ale również uświadomiłam sobie, że coś się we mnie zmieniło. Gdy zaczynałam myśleć o sobie i swoich problemach, dostrzegłam, że coś z głębi mnie patrzy się na mnie. Co więcej, im bardziej użalałam się nad sobą, tym ironiczniej to coś na mnie spoglądało i wręcz się śmiało. Przestraszyłam się, że zwariowałam, ale pomyślałam, że do rana mi przejdzie. Nie przeszło. Gdy stres się pojawiał, to coś wracało. Zauważyłam, że gdy spokojnie usiądę i zaczynam je obserwować – znika. Gdy wracam do codziennych zajęć – wraca i z powrotem wyzwala we mnie niepokój. Uspokajało się, gdy ja się uspokajałam. Dlatego w pewnym momencie przestałam zajmować się czymkolwiek, tylko po prostu siedziałam. Wiem, że to w oczach ludzi nie wyglądało normalnie, ale negatywna opinia ludzi była dla mnie mniejszym stresem niż to, co działo się we mnie. Nie wiem, jak długo to trwało, ale pewnego dnia zorientowałam się, że to coś to tylko ja, tylko ta prawdziwsza ja i że tak naprawdę obserwuję siebie samą. Każdego dnia spędzałam większość czasu w ten sposób, medytując. Czułam, że codziennie przekopuję się przez kolejne poziomy

czegoś, co przez lata narosło i zaśmieciło mnie do tego stopnia, że już sama nie wiem, kim jestem. Znowu minął jakiś czas, aż zobaczyłam, że to coś, to nawet nie jestem ja, bo tak naprawdę mnie nie ma. «Ja» – znikło. Ale wraz z nim, znikło wszystko, co związane było ze mną, cały mój świat. Znowu byłam poza czasem. Trwałam tam aż do wyczerpania się energii. Potem świadomość wracała. Często marzyłam o tym, żeby już nie wrócić. Nie wiedziałam, czy do tego trzeba umrzeć, ale jeśli nawet tak, to było mi wszystko jedno. Tamten świat był tak wspaniały. Pewnego dnia zaczęłam w czasie medytacji prosić Wielką Siłę, żeby pozwoliła mi już tu nie wracać. Nagle usłyszałam głos, ale nie uszami, tylko jakby wewnątrz mnie. Głos zapytał: «Czy jesteś w stanie złożyć w ofierze to wszystko, czym jesteś, swoją świadomość, pamięć i życie? »Bez wahania odpowiedziałam, że tak. I wtedy to się stało. Wkroczyłam TAM i wiedziałam, że już nie będę musiała wracać. Ty widzisz teraz moje ciało, które już nie jest moje, bo mnie już nie ma. Oddałam swoje «ja». To ciało do ciebie mówi, ale nie jest już bardziej moje niż ciała i umysły wszystkich ludzi na świecie. Wiem, że jeszcze teraz tego nie pojmujesz, ale chcę ci powiedzieć, że twój prawdziwy świat jest tam, gdzie nie istnieje czas. Dopóki żyjesz w czasie, żyjesz w świecie złudzeń."

Słuchałem tej opowieści jak urzeczony. Chociaż od dziecka słyszałem różne dziwne historie, ta była dla mnie zbyt nierzeczywista. Aborygeni lubią opowieści

o różnych niestworzonych rzeczach. Ale najczęściej są to historie o duchach zmarłych i duchach przyrody. Coś takiego natomiast spotkałem po raz pierwszy. Pomyślałem wtedy: „A jeśli to jednak wariatka? Jeśli to wszystko jest wymysłem jej chorej wyobraźni?”

„Zastanawiasz się, czy jednak nie jestem wariatką.” – wyczytała z moich myśli.

„Nie!” – Zaprzeczyłem, bo głupio mi się zrobiło. Zaśmiała się głośno. Dochodziliśmy do jej domu. Otworzyła drzwi i wzięła ode mnie torbę. „Dziękuję” – powiedziała i weszła do środka. Stałem, nie wiedząc, co zrobić. Byłem ciągle pod wrażeniem jej historii i nasuwało mi się wiele pytań. „Przyjdź jutro wieczorem” – usłyszałem jej głos.

Oczywiście przyszedłem i następnego dnia również. I następnego. Byłem u niej codziennie. Im dłużej z nią przebywałem, tym wyraźniej zdawałem sobie sprawę z tego, że pod tą zniszczoną czasem i życiem powłoką tkwi nieograniczone źródło mądrości. Chwilami jej słownictwo było zwykłym żargonem tubylców, a chwilami używała sformułowań, jakich nie powstydziłby się naukowiec czy profesor uniwersytetu. To ona nauczyła mnie tego, że świat ma strukturę wymiarową, że świadomość i umysł to dwie różne rzeczy. Gdy zapytałem ją, skąd czerpie swoją wiedzę, przecież nawet nie umie czytać, powiedziała, że książek czytać nie umie, ale umie czytać świat. „Świat bez przerwy mówi do ciebie i przekazuje ci swoją prawdę” – mówiła.

„Patrz uważnie i słuchaj. Bo gdy musi powtórzyć swoją lekcję, wtedy staje się to bolesne.”

„Co to znaczy?” – Zapytałem.

„Ludzie cierpią nie dlatego, że nie mają innego wyjścia. Zanim do kogoś przyjdzie cierpienie, najpierw ten człowiek dostaje od świata wszystkie informacje i instrukcje, jak tego uniknąć. Żeby to odczytać, wystarczy chwila uwagi. Widzisz, ja cierpiałam bardzo długo, bo pochłaniała mnie negatywna emocja. Gdybym odkryła to wcześniej, mogłabym uniknąć bólu.”

„W jaki sposób? Przecież twoje cierpienie związane było z sytuacją, jaka cię spotkała. Czy mając wiedzę, można kształtować bieg wydarzeń?”

„Oczywiście, nie mając wiedzy, też bez przerwy to robisz, ale nieświadomie, dlatego nie zawsze odbywa się to z korzyścią dla ciebie. A jeśli to, co robisz, nie odbywa się z korzyścią dla ciebie, to i nie ma w tym korzyści dla świata i prowadzi do cierpienia. Świat dając ci cierpienie, upomina cię, jak dobry rodzic, żebyś nie robił rzeczy głupich.”

„To jakie działanie przynosi największą korzyść zarówno mnie, jak i światu?”

„Działanie zmierzające do uwolnienia się od jego wpływu. Widzisz, ten materialny świat nie służy do tego, żeby go budować, kształtować czy wzbogacać o wielkie idee, bo tak naprawdę go nie ma. Istnieje

tylko w świadomości. Nawet nie można o nim powiedzieć, że istnieje, raczej pojawia się i znika. Czy jest w nim chociaż jeden trwały element? Nie ma. Wszystko, co istnieje dzisiaj, kiedyś nie istniało i kiedyś nie będzie istnieć. A więc cała praca, jaką masz tu wykonać, to nauczyć się, jak się od tego uwolnić, a proces uwalniania si jest procesem odnajdywania siebie. To, co naprawdę istnieje i posiada trwały byt, to świadomość." Zmarła dwa miesiące później. Na jej pogrzebie byłem tylko ja i ksiądz.

– Ksiądz? – Zdziwiłem się.

– Tak, misjonarze dotarli do naszej wioski już ponad sto lat temu.

– To jesteście chrześcijanami?

– W pewnym sensie – uśmiechnął się. – Misjonarze opowiadali nam o Chrystusie, uczyli czytać Biblię, ale nigdy nie udało się im wykorzenić naszej dawnej wiary w siły przyrody. A ponieważ jedno z drugim nie koliduje, to nasze chrześcijaństwo nazwałbym nieco zmodyfikowanym.

Jeśli masz do wyboru zmarnować pieniądze albo czas, to wybierz to pierwsze.

Zmarnowane pieniądze da się odrobić, zmarnowanego czasu się nie da. A więc nie żałuj pieniędzy na edukację ani inwestycje. Nie bądź sknerą. Jeśli cho-

wasz pieniądze na czarną godzinę, to jesteś w najczarniejszej godzinie swojego życia. Pieniądze są jak ptaki, lubią wolność. Nie trzymaj ich w klatce. Pozwól im budować gniazda w gałęziach wysokich drzew swoich marzeń, a wychowają dorodne potomstwo, zapewniając ci niezależność finansową.

Niedawno znów odwiedziłem Johna. To właśnie rozmowa z nim nasunęła mi analogię pieniędzy do ptaków.

Klatka

Gdy przyjechałem, John siedział przed domem. Przywitał mnie i zaprosił do środka. Miałem kilka pytań, więc sięgnąłem do kieszeni po notatki.

– Widzę, że ciągle nosisz głowę w kieszeni – zamrugał do mnie.

– Czy widzisz coś złego w robieniu notatek?

– Twój umysł jest jak ptak – powiedział. – Jak myślisz, czy ptak woli być w klatce, czy na wolności?

– Na wolności.

– Tak myślisz? A jeśli urodził się w klatce, to nawet nie zna wolności i gdybyś go wypuścił, to nie umiałby żyć, inne ptaki zadziobałyby go.

– Masz rację. To znaczy, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie.

– Jest.

– Jaka?

– To ty masz odpowiedzieć.

Zacząłem się zastanawiać.

– Nie wiem – powiedziałem w końcu.

– Wiesz. To znaczy twoja natura wie, tylko wypuść ją z klatki.

– A jeśli ona urodziła się w klatce? – zaśmiałem się.

– Ona nigdy się nie urodziła i nigdy nie umrze.

– To jak znalazła się w klatce?

– Bo klatka urodziła się w niej.

– No więc jak ma z niej wyjść?

– Dopóki nie wiesz, czym jest klatka, nie znasz przeciwnika i nie wiesz, z kim walczyć.

– To gdzie ona jest?

– Musisz ją znaleźć.

– John, czy zawsze musisz mówić zagadkami?

– Świat to wielka zagadka. Poznawanie go to rozwiązywanie zagadek. Wygrywa ten, kto jest w tym najlepszy.

– Dobrze – powiedziałem. – Spróbuję to rozwiązać. Powiedziałeś, że w mojej naturze urodziła się klatka…

Uśmiechnął się potakująco.

– To znaczy, że klatka jest w naturze, a nie natura w klatce.

– Tak, ale ponieważ wszystko, co rodzi się, to wzrasta, to klatka również zaczęła rosnąć i obejmować twoją naturę.

– Ale wszystko, co się rodzi, to też umiera, więc może wystarczy poczekać, aż klatka umrze.

– Można i większość ludzi tak robi, ale wtedy śmierć klatki jest równoznaczna z ich śmiercią.

– I co wtedy się dzieje?

– Nic, ich natura czeka, aż urodzi się następna klatka, żeby znaleźć sobie kolejne więzienie.

– Czy chcesz przez to powiedzieć, że wszyscy żyjemy we więzieniu?

– Oczywiście.

– Ale ja czuję się wolny.

– Jak ptak urodzony w klatce.

Nie skończyliśmy tej rozmowy, bo zadzwonił pilny telefon i musiałem jechać, ale ten temat wciąż mnie nurtował. Kilka dni później pojechałem do Johna.

– Jak tam twoja klatka? – zapytał na powitanie.

– Ma się świetnie, a twoja?– Moja miałaby się równie dobrze jak twoja, gdybym jej na to pozwolił.

– Co z nią zrobiłeś?

– Porąbałem i wrzuciłem do pieca.

– A mógłbyś porąbać moją?

– Usiłuję to zrobić, odkąd cię poznałem, ale bronisz jej jak lew – zaśmiał się.

– Myślę, że znalazłem odpowiedź na pytanie, czy ptak woli być wolny czy w klatce – powiedziałem.

– Mów – jego oczy zabłysły.

– Powiedzmy, że ptak składa się z dwóch części: z jego natury i z ciała, które dostosowuje się do warunków. Jeśli chodzi o ciało, to chyba jest mu wszystko jedno gdzie jest, byle miało co jeść i pić. Inaczej jest z jego naturą. Ona chce być wolna.

– Skąd wiesz?

– Nie wiem, tak mi się wydaje.

– A jak sądzisz, czym jest natura?

Zacząłem się zastanawiać.

– Na pewno formą świadomości… prawdopodobnie posiadającą konkretny program. Inna jest natura ptaka, a inna na przykład psa. Gdy rodzi się ptak, to automatycznie podlega pod określone schematy zachowania, inne niż pies.

John patrzył się na mnie, uśmiechał się i gestami zachęcał jak sportowca do coraz większego wysiłku. Na koniec powiedział:

– Intelektualnie na bardzo dobry, a teraz jeszcze raz to powiedz, ale z serca.

Nie wiedziałem, czego ode mnie chce i chyba widać to było w moich oczach, bo zawołał głośno:

– Jesteś ptakiem!!!

Popatrzyłem zmieszany, a on krzyknął:

– Leć!!!

Zakręciło mi się w głowie i poczułem, że unoszę się nad ziemią. Czułem radość dotąd nieznanej mi wolności. Szybowałem, upajając się szczęściem. Gdy otworzyłem oczy, John stał nade mną.

– I jaka jest twoja odpowiedź? – zapytał.

– Wolny ptak jest szczęśliwy – odparłem bez namysłu.

– Nareszcie – odetchnął, jakby zdjęto mu ciężar.

Ego

Zapytałem Johna:

– Czy mogę o tobie napisać książkę?

– Po co? – zapytał. – Dla sławy czy pieniędzy?

Nie wiedziałem, co powiedzieć. Widziałem jego przenikliwy wzrok, czułem, jak czyta w mojej duszy.

– Dobrze – powiedziałem. – Masz rację, chcę to zrobić dla pieniędzy. Jestem człowiekiem biznesu i jeśli coś robię, to z myślą o pieniądzach. Ale również staram się znajdować to, co w życiu jest ważne i piękne. To, że spotkałem ciebie, nie wydaje mi się być przypadkowe. Twoja mądrość zafascynowała mnie i pomyślałem, że upiekę dwie pieczenie przy jednym ogniu: napiszę książkę, która być może przyniesie mi jakiś dochód i przy okazji przekażę potomnym wspaniałą wiedzę. Czy widzisz w tym coś złego?

– Czy uważasz, że potomnym jest to do czegoś potrzebne?

– Jestem o tym przekonany. Przecież dziedzictwo wiedzy jest po to, żeby następne pokolenia nie musiały

na nowo odkrywać koła. Tak rozwija się cywilizacja, w ten sposób ewoluuje ludzkość.

John zaśmiał się, jakbym powiedział dobry kawał.

– To, co w życiu najistotniejsze – powiedział – to TO, czego nie da się kontynuować jako tradycji czy dziedzictwa. Widzisz, wszystko, co człowiek rozwija, na pewnym etapie zaczyna przejmować nad nim kontrolę. Dzieje się tak dlatego, że poznając coś, człowiek buduje na tym swoje ego. A przyczyną jest to, że ego nie wie, czym w rzeczywistości jest i przylepia się do wszystkiego, co tylko napotka. Pierwszą rzeczą, do której się przylepiło, jest umysł.Im większą lub bardziej specjalistyczną wiedzę zdobywa umysł, tym bardziej ego się obwarowuje. W konsekwencji prowadzi to do podziałów, konfliktów i zniewala człowieka. Czy będzie to kłótnia małżeńska, czy wojna światowa, zawsze przyczyną jest ego zbudowane na niewłaściwym fundamencie. Ludzie dają się złapać w tę pułapkę poprzez jednostronny system zdobywania wiedzy i doświadczenia. Zauważ, że jeśli ktoś piastuje wyższe stanowisko lub jest bardziej wyedukowany, to staje się bardziej niedostępny dla „zwykłych" ludzi i wydaje mu się, że jest z „wyższej półki". Nawet traktowanie własnych dzieci z punktu wyższości, a nie miłości, jest przejawem niedojrzałego ego.

– Czy mam przez to rozumieć, że zdobywanie wiedzy nie ma sensu?

– Nie można wylewać dziecka z kąpielą. To nie zdobywanie wiedzy jest problemem, tylko niezrozumienie siebie. Jeżeli zdobywasz wiedzę świata zewnętrznego, a zapominasz o wewnętrznym, zaczyna się dysharmonia. Dla większości ludzi życie to nieustanne osiąganie, przywiązywanie się i ocenianie. Zauważ, że każda z tych czynności polega na umiejscawianiu ego w jakimś punkcie czasoprzestrzeni. Świadomość natomiast nie należy do świata materii, a więc tego typu umiejscawianie staje się dla niej więzieniem i prędzej czy później zaczyna ona walczyć o swoją wolność. Dopóki do czegoś dążysz, masz jakieś marzenia, ego wierzy, że będzie lepiej i czuje ekscytację. Jak już to zrealizujesz, to szybko orientuje się, że to nie to i dąży do czegoś następnego. Łatwo daje się oszukać, bo przylepione do ciała i umysłu utożsamiło się z nimi.

– Co to właściwie jest ego i gdzie jest umiejscowione?

– Widzisz – uśmiechnął się. – Tak naprawdę to go nie ma. Jest tylko świadomość. Wszechpotężne, wszystko obejmujące morze świadomości. I tak jak fala wyodrębnia się morza, tak z morza świadomości wyodrębnia się indywidualne poczucie „jestem". Ale to złudzenie, bo przecież fala niczym nie różni się od morza.

Cierpienie

Rozmówca: Zastanawia mnie problem cierpienia. Czy cierpienie jest nierozłącznie związane z naszą egzystencją?

John: Wyobraź sobie siebie jako rzekę. Chyba nie ma już dzisiaj rzeki, która byłaby w pełni czysta. A więc każda rzeka to woda i zanieczyszczenia. Zanieczyszczenia są w naturalny sposób czyszczone przez nurt rzeki. Człowiek jest właśnie taką rzeką. Rzecz polega teraz na tym, z czym się utożsamiasz – z czystą wodą czy z brudami. Jeśli z czystą wodą, to naturalne siły rozwoju będą cię wspierać, jeśli z zanieczyszczeniami, to będą cię niszczyć, powodując cierpienie.

Z rzekami jest tak, że co kawałek ludzie wpuszczają do nich ścieki. Tak samo jest z nami, co chwilę napotykamy w życiu różne negatywne sprawy. Rwący, górski potok oczyszcza się szybciej niż wolno płynąca rzeka z nizin. Natomiast wcale nie radzi sobie ze ściekami stojące, stęchłe bajoro.Silny nurt, kaskady i wodospady to najlepsze metody, żeby oczyścić wodę. Podobnie jest z nami. Gdy twoje życie płynie wartkim nurtem, a po drodze piętrzą się przeszkody, wtedy

najszybciej oczyszczasz się wewnętrznie. Gdy w życiu jest zastój i marazm, trudno jest o świeże spojrzenie. Jednak z tego, co widzimy, większość ludzi wybiera łatwą i szeroką drogę, a wielu żyje wręcz jak to stęchłe bajoro.

Rozmówca: Od czego to zależy?

John: Od tego, z czym człowiek się utożsamia. Ci, którzy utożsamili się z czystą wodą, dążą do ciągłego i szybkiego oczyszczania brudów. Wybierają życie aktywne, dynamiczne, nie boją się zmian, a problemy, jakie ich w życiu spotykają, traktują jako metodę samorozwoju. Ci, co utożsamili się z brudami, boją się zmian, obracają się wokół tych samych schematów i żyją w ciągłym stresie.

Rozmówca: Na czym więc polega problem? Co jest bezpośrednią przyczyną cierpienia?

John: Człowiek cierpi, kiedy zniszczeniu ulegają wartości, na których zbudował swój świat i z którymi się utożsamił. Na przykład jeśli zbudowałeś poczucie własnej godności, to będziesz cierpiał, kiedy ktoś cię obrazi albo gdy ktoś skrytykuje twój wygląd, twoje decyzje, pomysły, słowa, pracę, dom, rodzinę, samochód, przekonania, ojczyznę itp. Tym bardziej cierpisz, gdy któreś z tych wartości ulegają zniszczeniu.

Rozmówca: Czy to, że kocham moją ojczyznę lub rodzinę, jest złe?

John: Jeśli kochasz ich prawdziwą miłością, to nie przeszkadza ci ich zniszczenie czy utrata, bo rozumiesz, że to tylko zmiana formy. W sferze prawdziwego bytu niczego nie możesz zdobyć ani utracić, nic się nie pojawia ani nie znika. W świecie materii nic nie jest trwałe. Dopóki utożsamiasz się ze swoim materialnym ciałem, wydaje ci się, że świat to materia. Gdybyś urodził się upośledzony w ten sposób, żebyś nie miał żadnego innego zmysłu oprócz słuchu, to wydawałoby ci się, że świat – to dźwięk. Teraz, ponieważ masz zmysły do rejestracji trójwymiarowego świata, wydaje ci się, że świat ma budowę trójwymiarową.

Rozmówca: Czy w takim wypadku, np. w momencie zagrożenia mojej ojczyzny ze strony wroga, nie powinienem angażować się i brać udziału w obronie?

John: Dopóki utożsamiasz się z materialnym ciałem, to nie masz innego wyjścia, czy chcesz, czy nie chcesz – będziesz się angażował.

Rozmówca: Jak to, przecież mam możliwość wyboru. Mogę zadecydować, czy będę się w coś angażował czy nie.

John: Tak ci się tylko wydaje. Widzisz, twoje życie jest jak wydruk komputerowy, powoli wysuwający się z drukarki. Nie możesz go zmienić, jeśli utożsamiasz się z tym wydrukiem. Mógłbyś, gdybyś przeniósł punkt świadomości z wydruku do programisty komputera. Albo inny przykład: twoje życie jest jak film na

ekranie. Dopóki jesteś zaangażowany w jego akcję, nie zdajesz sobie sprawy z tego, że to tylko gra świateł i cieni. Cieszysz się, denerwujesz, emocjonujesz, a przecież wszystko jest już dawno zapisane na taśmie. Twoje emocje nic już nie zmienią. Mógłbyś sam zostać twórcą swojego filmu, gdybyś umiał przenieść punkt świadomości z ekranu na reżysera.

Rozmówca: To jak znaleźć tego reżysera, programistę mojego życia?

John: Zrozumieć albo raczej w doświadczyć, że to nie ty żyjesz w świecie, tylko świat żyje w tobie.

Skrzydła

– Na świecie jest wiele różnych filozofii i religii. Która z nich jest prawdziwa? – Zapytałem Johna.

– Żadna.

– Jak to? A system, który polecasz, a filozofia, którą przekazała ci Kuma Haru?

– Też nic nie są warte.

– To już nic nie rozumiem.

– I o to właśnie chodzi, bo jeśli coś rozumiesz, to znaczy, że umysł przywiązał się do informacji.

– A co w tym złego?

– Wszystko zależy od priorytetów. Jeśli chcesz egzystować tu, w trójwymiarowym świecie, to wszystkie filozofie i religie są prawdziwe, ale jeśli chcesz pójść dalej, to musisz się ich pozbyć.

– Ale wiedza chyba jest potrzebna na każdym poziomie?

– Dla wielu ludzi zdobywanie wiedzy służy do budowania z niej muru. Jaki mur łatwiej przekroczyć: wielki, czy mały?

– Czy w takim razie nie powinniśmy się uczyć?

– Wiedza daje nam materiał budowlany, jednak większość buduje sobie z niego więzienie.

– Ale chyba nie wszyscy?

– Niektórzy, ci, którzy posiadają ciekawość świata, budują z wiedzy schody, by wchodzić coraz wyżej i mieć coraz szerszy horyzont.

– Czyli czasem jednak wiedza bywa przydatna?

– Czy uważasz, że ma sens wspinanie się po schodach, jeśli masz skrzydła i możesz latać?

Medytacja

Medytacja powoduje, że z życia odpadają rzeczy o niższym stopniu wibracji: nałogi, przesądy, destruktywne myśli i przekonania. Przytoczę jeszcze jedną rozmowę z Johnem, której niedawno byłem świadkiem.

Byliśmy wraz z kilkunastoma osobami na przyjęciu urodzinowym u Johna. W pewnym momencie Mark, młody Hindus, zapytał, czy może zapalić papierosa. Popatrzyliśmy na niego zgorszeni, a John się uśmiechnął i powiedział:

– Oczywiście, zapal, palenie to boski atrybut.

Ci, którzy znali Johna, domyślali się, że właśnie rozpoczyna się kolejna lekcja. Ci, co jeszcze go nie znali, patrzyli zdziwieni.

Mark wyjął papierosa, włożył do ust i wyjął zapalniczkę.

– Poczekaj, nie tak prędko – powiedział John. – Boskie atrybuty należy celebrować. Wykonaj ten ruch jeszcze

raz, ale z namaszczeniem. Niech to będzie element medytacji.

Po minie Marka widać było, że nie bardzo rozumie, o co Johnowi chodzi.

– To jak mam to zrobić? – zapytał.

– Zanim weźmiesz papierosa, pomedytuj, wczuj się w jego boski aromat. Potem powoli go wyjmij, powąchaj i ofiaruj jako kadzidło na ołtarzu swojego przeznaczenia. Teraz możesz już go zapalić. Ale nie zapalniczką, tylko naturalną zapałką. Oddaj cześć płomieniowi i zaciągnij się dymem. Czuj w sobie jego boskość. Ciesz się tą chwilą. Jesteś nim, a on tobą. Jesteście jednym.

Mark patrzył zdziwiony.

– Przeważnie krytykują mnie za palenie i twierdzą, że to szatański nałóg. Ty mówisz, że boski. Jak to rozumieć?

– Wszystko, co szatańskie, jest również boskie. To przecież Bóg stworzył szatana. A wiesz dlaczego? Bo tak jak miasto potrzebuje kanalizacji, żeby usunąć nieczystości, tak samo oczyszczalnia potrzebna jest w Niebie. Szatan jest wyposażeniem do oczyszczania Nieba. Gdyby go nie było, to wszystkie najgorsze dusze musiałyby tam iść. Wyobraź sobie, jakby wtedy Niebo wyglądało.

Zaśmialiśmy się wszyscy, a po minie Marka widać było, że intensywnie myśli.

– Czy więc palenie jest diabelskie czy boskie?

– To zależy, jak do niego podejdziesz. Jeśli będziesz palił bezmyślnie – będzie diabelskie. Jak zrobisz z niego medytację – boskie.

– To jak mam palić, żeby nie było bezmyślne?– Nigdy nie pal w pośpiechu. Zanim sięgniesz po papierosa, najpierw upewnij się, że masz dużo czasu, jesteś zrelaksowany i nie masz na głowie problemów. Potem usiądź, podziękuj Bogu za możliwość zapalenia i wykonaj rytuał, jaki ci przed chwilą powiedziałem. Zaciągaj się dymem powoli i świadomie. Ważne, żebyś był świadomy tego, co robisz. Wtedy jest to medytacja.

Kilka tygodni później spotkaliśmy się znowu w tym samym gronie. Mark był spokojniejszy, jaśniejszy, bardziej zrelaksowany.

– Wiesz, John – zaczął. – Kilka dni po naszym spotkaniu rzuciłem palenie. To znaczy nawet nie rzuciłem, samo ode mnie odeszło. Medytując, zobaczyłem jego bezsens i mimo że paliłem od ponad dziesięciu lat, już więcej nie potrzebowałem. Jak to się stało? Poprzednio kilka razy usiłowałem z tym skończyć, ale nigdy mi nie wychodziło.

– Jeśli uczyniłeś z palenia medytację, to wyniosło cię to na wyższy pułap świadomości. Zwiększyły się twoje wibracje i wyrosłeś z poziomu palenia.

Jak powstał świat?

Zapytałem Johna:

– Niektórzy twierdzą, że świat stworzył Bóg, inni, że powstał drogą ewolucji, jeszcze inni, że kosmici nas genetycznie zmodyfikowali. Jaka jest prawda?

– Dopóki poszukujesz przyczyn i skutków w świecie materii, to prawdy nie znajdziesz. Każda wersja może być równie prawdziwa, jak i fałszywa, ale nie ma to żadnego znaczenia, bo nawet najprawdziwsza wersja nie uwolni cię z więzienia niewiedzy. Prawda i fałsz wzajemnie się przenikają – jak wątek i osnowa – tworząc twój świat. Musisz wyjść poza jedno i drugie, żeby dostrzec rzeczywistość.

– Nie rozumiem, wydawało mi się, że trzeba odkryć prawdę, żeby uwolnić się z więzienia niewiedzy, a ty mówisz, że trzeba wyjść poza nią. Co to znaczy?

– Widzisz, światem materii, czyli trójwymiarowym, rządzi czas, czyli wymiar czwarty. Ludzki umysł ugrzązł pomiędzy wymiarem trzecim a czwartym. Człowiek poznaje i podporządkowuje sobie świat wymiaru trzeciego, ale jest niewolnikiem czwartego.

A ponieważ świat wymiaru trzeciego tak naprawdę nie istnieje, to wszelkie jego prawdy również nie istnieją.

– Dlaczego mówisz, że świat materialny nie istnieje? Przecież wszyscy w nim żyjemy, doświadczamy go.

– Jeśli śpisz i doświadczasz marzeń sennych, czy to znaczy, że również świat twojego snu jest rzeczywisty? Nie, jest on tylko chwilowym stanem umysłu i znika po obudzeniu. Podobnie jest z trójwymiarowym światem. Żaden z jego elementów nie posiada trwałego bytu, bo kiedyś go nie było i kiedyś nie będzie. Pojawia się i znika. Jak twój sen. I tak jak dla obiektywnego świata nie ma znaczenia żadna prawda z twojego snu, tak dla obiektywnej rzeczywistości nie ma znaczenia żadna prawda ze świata materii. Trzeba się z niej obudzić.

– Obudzić do czego?

– Nazwijmy to obiektywną rzeczywistością. Żadne pojęcie nie jest w stanie tego opisać, bo umysł zna tylko świat materii. A więc żeby tego doświadczyć, trzeba obudzić się z umysłu.

– Co to znaczy? Czy bez umysłu można czegokolwiek doświadczać?

– Jeśli chodzi o prawdziwą rzeczywistość, to nie da się jej doświadczać, gdy świadomość uwięziona jest w umyśle.

To jak wyjść z umysłu?

– Tą samą drogą, którą do niego wszedłeś.

– To znaczy jak? Ja przecież nie wchodziłem do umysłu.

– Skąd wiesz?

– Tak mi się wydaje, nic takiego nie pamiętam.

– Czemu utożsamiasz się z pamięcią?

– Jeżeli czegoś nie pamiętam, to znaczy, że tego nie doświadczyłem.

– Tak jest w świecie trójwymiarowym. Ale powiedzieliśmy już sobie, że trzeba się z niego wydostać. Pamięć porządkuje wydarzenia w czasie. Więc jeśli przekroczysz czas, to po co ci pamięć?

– Jak można żyć bez pamięci?

– Najpierw odpowiedz sobie na pytanie: jak przekroczyć czas. Widzisz, pamięć to nieodłączny mechanizm świadomości zdominowanej przez czas. To kajdany nałożone nam przez czas. Nie pokonasz czasu, dopóki ich nie zerwiesz.

– Czy to znaczy, że ludzie ze sklerozą czy zanikiem pamięci pokonali już czas?

– Nie, oni kajdan nie zerwali, oni zapomnieli, że są w więzieniu. Żeby zerwać kajdany czasu, musisz pamiętać, ale tylko o jednym: o tym, że jesteś.„Jestem”

to drzwi, którymi wszedłeś do tego świata i również tylko przez nie możesz go opuścić.

***

Chciałbym teraz przytoczyć jeszcze jedną rozmowę, której byłem świadkiem, a która dotyczy tego samego tematu.

Rozmówca: Jest powiedziane, że „prawda uczyni cię wolnym". Ty natomiast powiadasz, że trzeba wyjść poza prawdę. Jak to rozumieć?

John: Prawda, która uczyni cię wolnym, to nie jest prawda tego trójwymiarowego, materialnego świata, tylko prawda absolutna.

Rozmówca: Co to znaczy?

John: Różnica między prawdą tego świata a prawdą absolutną jest taka, jak między twoją subiektywną świadomością a czystą świadomością. Przeciwieństwem prawdy tego świata jest kłamstwo. Prawda absolutna nie ma przeciwieństwa. Przeciwieństwem świadomości ludzkiej jest nieświadomość. Natomiast gdy osiągniesz stan czystej świadomości, a twój fizyczny umysł z jakiegoś powodu straciłby przytomność, to będziesz ciągle świadomy swojego braku przytomności, bo stan czystej świadomości nie ma przeciwieństwa.

Rozmówca: Czy w takim razie mówienie prawdy nie ma znaczenia? Uczono mnie, że kłamstwo to grzech.

John: Życie prawdą ma duże znaczenie jako praca nad sobą. Ten świat nie jest rzeczywisty. Jeśli będziesz w nim tworzyć dodatkowe iluzje, będzie to za sobą pociągać iluzję iluzji, bo kłamstwo wymusza następne kłamstwa. W ten sposób stopniowo zasklepiasz się coraz bardziej w skorupie iluzji i żeby kiedykolwiek się z niej wydostać, będziesz miał ciężką drogę do przekopania. Im ta skorupa stanie się twardsza, tym wychodzenie z niej będzie bardziej bolesne.

Rozmówca: Co powoduje, że skorupa twardnieje?

John: Życie w kłamstwie. Im dłużej to robisz, tym bardziej twoje przekonania ulegają iluzji, potem iluzji iluzji i tak dalej, aż do zupełnego zatracenia możliwości obiektywnego patrzenia na świat. A do czystej świadomości można przedostać się tylko z najwyższego poziomu, czyli z poziomu prawdy.

Rozmówca: Czy w świecie iluzji można być szczęśliwym?

John: W świecie iluzji nic nie jest trwałe. A więc jeśli nawet znajdziesz tu coś, co sprawi ci radość, to będzie to tylko chwila.

Rozmówca: Czasem widzi się ludzi, których życie wygląda na spokojne i szczęśliwe. Czy sądzisz, że oni mimo wszystko cierpią, chociaż tego nie widać?

John: To zależy od stopnia ich rozwoju. Jeżeli ich świadomość tkwi w głębokim stanie iluzji, to mogą sprawiać wrażenie szczęśliwych, bo im głębsza iluzja,

tym bardziej przytępiona świadomość. Tacy ludzie żyją jakby w transie, nie do końca rozbudzeni. W miarę jak świadomość zaczyna się budzić, wychodzą z iluzji.

Rozmówca: Czyli można powiedzieć, że najbardziej cierpią nie ci najgłębiej pogrążeni w iluzji, nie ci najbardziej grzeszni, ale ci, którzy mają najbardziej rozbudzoną świadomość i dążą do rozwoju ducha?

John: Rozwój świadomości przebiega podobnie jak rozwój embrionu. Pierwsze miesiące ciąży są łagodniejsze niż te ostatnie, a najboleśniejszy jest sam poród.

Rozmówca: To w takim razie może lepiej pozostać nieświadomym grzesznikiem, zamiast dążyć do rozwoju?

John: Nie masz takiej możliwości, bo świadomość ewoluuje, czy tego chcesz, czy nie chcesz. Podobnie jak nie masz możliwości powstrzymania wzrostu embrionu. Wzrost i rozwój to główne atrybuty życia.

Rozmówca: Jeżeli nasza praca nad sobą ma polegać na tym, żeby nie tworzyć iluzji w iluzji, to czy czytanie książek beletrystycznych albo oglądanie filmów nie jest fikcją w fikcji?

John: Oczywiście, jest. Ale nie jest aż tak destruktywne jak zakłamane życie, bo w momencie gdy kończy się film lub książka, ty bezboleśnie wracasz do życia. Gorzej jest, gdy cała twoja rzeczywistość jest

zakłamana. Ale jakbyś mnie zapytał, co lepiej: iść do kina czy medytować, to odpowiem – medytować.

Czy zdobywanie wartości materialnych jest złe?

Rozmówca: Czy zdobywanie wartości materialnych jest złe?

John: Nic nie jest złe, wszystko zmierza swoim naturalnym ewolucyjnym torem.

Rozmówca: To dlaczego powiedziane jest, żeby nie szukać bogactwa na ziemi, tylko w niebie?

John: Bo to, co ziemskie, jest krótkotrwałe, a rozstania są bolesne.

Rozmówca: To jakie bogactwa są w niebie?

John: Jest tylko jedno – miłość.

Rozmówca: A jeśli ja jej nie chcę. Mam przecież wolny wybór. Jeśli wolę coś innego, na przykład władzę?

John: Zbudowany jesteś z miłości. To twoja prawdziwa natura i jak ją osiągniesz, to zdobędziesz największe szczęście, do jakiego człowiek jest powołany. Każde oddalenie się od niej powoduje cierpienie.

Zakończenie

Życzę Ci spełnienia Marzeń.

Na wszystkie święta i inne okazje życzymy rodzinie oraz znajomym, zdrowia i spełnienia marzeń. Myślę, że najpierw warto byłoby im życzyć posiadania marzeń, bo gdy ktoś ma wielkie marzenia, to ze spełnieniem nie ma problemu.

Czy wiesz, że świat, w którym żyjesz, jest światem wyobraźni i marzeń? Tak, to świat spełniających się marzeń. Być może jeszcze nie Twoich, ale marzeń. Popatrz na miasta, ulice, auta, samoloty. Tego wszystkiego kiedyś nie było. Ale zanim stało się rzeczywistością, narodziło się w czyimś umyśle jako wielkie marzenie.

Jeśli więc nauczysz się mieć wielkie marzenia, to świat również zacznie je realizować, co spowoduje, że zaczną się spełniać Twoje marzenia.

W związku z tym życzę Ci wielkich marzeń!

46 zasad zdrowego rozsądku

Mojej Mamie, która nauczyła mnie myśleć

Postaraj się być wartościowym człowiekiem, a sukces nadejdzie sam.

Albert Einstein

Przedmowa

Pamiętam, jak na początku istnienia serwisu Osiagacz.info miałem na liście prenumeratorów jeden adres e-mail — był to mój adres. Pewnego dnia zdarzył się cud — zapisał się pierwszy subskrybent. Był nim właśnie Witold Wójtowicz — to przez niego musiałem zacząć wysyłać cytaty dnia... do OBU subskrybentów ;)

Obserwowałem stronę Witolda, trochę rozmawialiśmy mailowo, poznałem jego filozofię i było dla mnie oczywiste, że jest on człowiekiem, którego warto zaprosić do współrealizacji mojego kolejnego pomysłu — telewizji internetowej Osiagacz.tv. Jego cotygodniowy program „Prawa sukcesu" cieszy się dziś uznaniem i pomaga tysiącom ludzi.

Książka, którą masz przed sobą, jest niezwykła. To efekt tysięcy godzin studiowania sukcesu przez autora, uczenia się na własnych doświadczeniach, wzrastania. Będzie stanowić dla Ciebie ogromną pomoc na drodze do szczęśliwego życia.

Autor będzie Cię szokował, stawiał Twoje przekonania pod znakiem zapytania, zmuszał do myślenia i przekazywał Ci, co w danym zagadnieniu jest najważniejsze, używając do tego swojego lekkiego, humorystycznego i konwersacyjnego stylu. Poznasz również wiele ciekawych przykładów i porównań, które pozwolą Ci powiązać znane już sytuacje z tym, czego w danym przypadku chce nauczyć Cię Witold.

Największą — moim zdaniem — korzyścią z przeczytania tej książki jest zachęta do wejścia na wyższy poziom świadomości. Tak jak kiedyś Witold zmotywował” mnie do rozpoczęcia wysyłania cytatów dnia, tak dziś zainspiruje Cię do opanowania emocji i przejścia do posługiwania się intuicją — jeśli to zrobisz, Twoje życie i Twój poziom szczęścia zmienią się nie do poznania.

Sebastian Schabowski

Promotor psychologii osiągnięć,

twórca serwisu Osiagacz.info

Od autora

Witam Cię serdecznie.

To, że wziąłeś tę książkę do ręki, świadczy o tym, że interesujesz się zagadnieniami związanymi z sukcesem, czyli chcesz być bogaty, szczęśliwy i pewnie jeszcze dużo więcej.

Moja filozofia jest prosta: wszyscy zasługujemy na komfort, radość i szczęście. One są na wyciągnięcie ręki, tylko niestety większość jest zbyt leniwa, żeby rękę wyciągnąć, a niektórzy potrafią ją wyciągać tylko po jałmużnę.

Oczywiście istnieją również ludzie ambitni, chcący pracować nad sobą, tylko często bywają zagubieni i nie wiedzą nawet, na czym praca nad sobą polega. Jedni kojarzą ją z edukacją, inni z medytacją, jeszcze inni — z wynikami w sporcie lub z tym, żeby się nie denerwować, zawsze się uśmiechać i być miłym. A jak komuś to nie wychodzi, to czuje się sfrustrowany i załamany.

Czym więc tak naprawdę jest praca nad sobą?

Otóż nie tyle ma znaczenie to, co robisz, ile to, jak reagujesz na niepowodzenia związane z tym, co robisz.

Każdy w życiu doświadcza upadków. Jednym klęska zamyka umysł — wtedy nie mają szansy na sukces, innym otwiera — wtedy zostają zwycięzcami.

Najpotężniejszą pracę nad sobą wykonujesz właśnie wtedy, gdy upadasz, gdy lecisz w dół i nie masz się czego chwycić. Wtedy Twój umysł działa na najwyższych obrotach.

Nikt nie lubi klęski. I również Tobie nie każę jej lubić. Radzę Ci tylko uczyć się dzięki niej.

Klęska to korzeń drzewa, zwycięstwo to jego pień. Im większy jest korzeń, tym większe urośnie drzewo.

Upadki to szczeble na drabinie do sukcesu. Przegrana i zwycięstwo to yin i yang, które wzajemnie się uzupełniają i jedno bez drugiego nie może istnieć.

Jak pomóc światu?

Wszyscy pragniemy żyć we wspaniałym i bezpiecznym świecie i czasem ludzie zadają mi pytanie: „Jak można pomóc światu?”.

Najbardziej światu pomożesz, gdy staniesz się szczęśliwy. Im więcej jest ludzi szczęśliwych, tym więcej szczęścia na ziemi. Im więcej ludzi bogatych, tym większy dobrobyt.

Nie możesz nikomu dać tego, czego nie masz. Żeby rozdawać szczęście, musisz je mieć. Biedny może tylko uczyć biedy.

Szczęśliwy człowiek nigdy nie zrobi krzywdy drugiemu. Tylko nieszczęśliwi krzywdzą się wzajemnie, zwiększając pulę nieszczęścia własnego i innych.

Właśnie dlatego chcę, żebyś stał się bogaty i szczęśliwy. Z czysto egoistycznych pobudek — bo również chcę żyć we wspaniałym świecie.

Zasady sukcesu

Chcę porozmawiać z Tobą o zasadach sukcesu. Wielu próbuje doszukiwać się tych zasad, ale nikomu to nie wychodzi.

To znaczy: pisanie wychodzi wszystkim, ale gdy ktoś chce zastosować te zasady w praktyce, wtedy okazuje się, że nie wychodzi.

Co, też próbowałeś i nie stałeś się milionerem?

Zastanawiałem się, czy w ogóle o tym pisać, bo jak napiszę, co robić, i ktoś zacznie to robić, to też mu nie wyjdzie.

A wiesz dlaczego?

Bo wyjść nie może. Nie ma prawa! Sukces to nie bigos ani ciasto marchewkowe, na które można dać przepis. Gdyby istniało coś takiego, jak recepta na sukces, to szłoby się do szkoły i świadectwo jej ukończenia byłoby równoznaczne z Twoim pierwszym milionem na koncie.

A więc pierwsza i jedyna zasada sukcesu brzmi:
Zasady sukcesu nie istnieją.

To znaczy — istnieją, ale jest ich tyle, ilu ludzi na świecie. I każdy musi je sam dla siebie napisać.

Zanim zaczniesz czytać tę książkę

Zanim zaczniesz czytać tę książkę, zrób mały test, który odpowie Ci na pytanie, czy w ogóle ta książka jest dla Ciebie.

Usiądź spokojnie i zamknij oczy.

Zastanów się nad tym, czy jest coś takiego, co chciałbyś w życiu zmienić lub zdobyć — może są takie miejsca, gdzie chciałbyś być, albo wartości (materialne, intelektualne, duchowe), które chciałbyś osiągnąć.

Nie stawiaj sobie żadnych limitów: finansowych, intelektualnych, związanych z wiedzą, wykształceniem, uzdolnieniami czy sprawnością fizyczną.

Teraz wyobraź sobie, że zrealizowałeś swój cel.

Jak wygląda Twoje życie? Pomedytuj nad tym przez kilka minut.

A teraz pomyśl, jak będzie wyglądało, jeżeli tego nie osiągniesz i będziesz żył zwykłym, szarym, przeciętnym życiem (do pracy i z pracy, do pracy i z pracy, do pracy i z pracy).

Czy różnica jest duża?

Jeśli nie, to znaczy, że ta książka nie jest dla Ciebie.

Jeśli jednak poczułeś dużą różnicę, wręcz ból w sercu, to znajdziesz w niej ważne drogowskazy.

Musisz znaleźć własną drogę

Czytając książki o sukcesie lub uczestnicząc w seminariach, dowiadujesz się wielu mądrych rzeczy typu: znajdź marzenie, miej cel, pracuj wytrwale, nie załamuj się itp. Trudność polega jednak na tym, że zasad tych nie da się wprowadzić w praktykę, bo nie podlegają kontroli świadomości.

Nie da się podjąć decyzji odnośnie do marzenia czy wytrwałości. Gdyby można było powiedzieć sobie: „Od dzisiaj się już nigdy nie będę załamywał i będę miał wielkie cele", to niepotrzebne byłyby sztaby psychologów i psychiatrów.

Nie chcę przez to powiedzieć, że z życiem nie da się nic zrobić. Wręcz przeciwnie —można bardzo wiele, tylko trzeba wiedzieć jak.

Niektórzy lubią podawać przykłady wielkich ludzi, opowiadać ich biografie i opisywać życiowe zmagania. Może i ciekawie się to czyta, ale w praktyce niewiele to daje. Nie wszyscy mają talent van Gogha, upór Edisona czy urodę Marilyn Monroe. Czytając historię Asimova, nie staniesz się sławnym pisarzem, ani Dylana — piosenkarzem, a gdy zaczniesz powielać to, co robili, to tylko się wygłupisz.

Nawet gdybyś miał ich talent, to i tak musisz znaleźć własną drogę.

Nie istnieje więc nic takiego jak schemat, po zastosowaniu którego osiągniesz szczyty. Wręcz przeciwnie: żeby osiągnąć więcej niż inni, musisz wyjść poza wszelkie schematy i stać się indywidualnością. Tylko człowiek oryginalny osiągnie sukces.

„Co to jest oryginalność i dlaczego ja nie jestem oryginalny?” — możesz zapytać.

Jesteś, każdy jest, tylko nie każdy potrafi tę oryginalność wyrazić. A więc stań się wyrazicielem swojej oryginalności, a będziesz bogaty.

Dobry sprzedawca to taki, który sprzedaje swoją indywidualność, a produkt jest tylko dodatkiem.

Ta książka jest właśnie podręcznikiem stawania się człowiekiem oryginalnym.

Naucz się prezentować swoją oryginalność

Wiesz już, że jesteś oryginalny. Teraz musisz się nauczyć to prezentować. Nie na siłę, nie nachalnie, tylko z wyczuciem i umiarem.

Wiem, że pojęcie „z wyczuciem i umiarem” nic nie mówi. To tak jak „szczypta soli do zupy”. Jeden

szczyptą przesoli, inny nie dosoli. Ale dobry kucharz zawsze da właściwą szczyptę.

Jak stać się dobrym kucharzem?

Lata praktyki. Ale trzeba wiedzieć, co i jak praktykować.

Jeśli chodzi o to, żeby stać się człowiekiem oryginalnym, to należy praktykować tylko jedną rzecz: zdrowy rozsądek.

Jeżeli chcesz być dobrym malarzem, to najpierw naucz się klasycznych podstaw. Potem jakąkolwiek abstrakcję namalujesz, to będzie miała „ręce i nogi". Niektórzy zaczynają od końca: nie mają pojęcia o malowaniu, dlatego tworzą abstrakcje. Kto się na tym nie zna, to nawet czasem to kupi.

Podobnie jest z oryginalnością. Jeżeli usiłujesz być oryginalny, nie mając zdrowego rozsądku, to robisz z siebie durnia. Kto się na tym nie zna, to na chwilę Cię zaakceptuje i może będziesz miał swoje pięć minut.

Zasady zdrowego rozsądku

Opowiem Ci teraz o zasadach zdrowego rozsądku. Są cztery główne:

1. Mieć swój temat i nie wtrącać się w nie swoje sprawy.
2. Interpretować świat pozytywnie.
3. Działać.
4. Nikomu nie szkodzić.

W szkole artystycznej nauczą Cię rysunku, koloru, waloru, anatomii, słowem — dadzą Ci warsztat. Ale Ty musisz wiedzieć, co chcesz malować.

I jeszcze jedno: musisz malować, robić wystawy, czyli wyrażać się w malarstwie.

Nauczę Cię więc zasad zdrowego rozsądku, ale Ty musisz wiedzieć, do czego chcesz go użyć i używać go, czyli wyrażać swoją indywidualność.

Świat bez przerwy atakuje nas milionem informacji, z których większość jest negatywna. Myślenie zdroworozsądkowe polega na tym, żeby nie dać się wciągnąć w nurt przeciętności, umieć wybierać ziarno z plew i mieć siebie samego za przewodnika.

Niektórym wydaje się, że pieniądze czy to, co można za nie kupić, da im szczęście. Ale gdy tylko to zdobędą, to przekonują się, że to nie szczęście, tylko chwilowe omamienie. Oczywiście nie ma nic złego w posiadaniu pieniędzy, ale pamiętaj: jeżeli nie potrafisz być szczęśliwy bez nich, to również nie będziesz szczęśliwy z nimi.

Największą satysfakcję czerpie się nie z tego, że inni Cię podziwiają, ale ze stanu, gdy sam czujesz własne możliwości i potencjał. A jeżeli inni to również docenią, to ich sprawa, ale nie powinno to znacząco zwiększać puli Twojego samozadowolenia.

Jeśli natomiast ludzka akceptacja wyzwala u Ciebie poczucie zadowolenia, a brak akceptacji frustruje, to jesteś biednym człowiekiem.

Dlaczego strach jest mocniejszy niż marzenia?

Życie naszych przodków w jaskiniach wymagało bardziej rozwiniętego mechanizmu przetrwania niż cieszenia się życiem. Rozwinął się więc w nas strach przed śmiercią, bólem, chorobami, czyli instynkt samozachowawczy. Można powiedzieć, że około 90%

naszego programu emocjonalnego jest zdominowane przez strach, a tylko 10% — przez potrzebę osiągania dodatkowych wartości, czyli marzenia. Gdyby było inaczej, nie przetrwalibyśmy. Dlatego częściej koncentrujemy się na tym, co złe, czyli czego powinniśmy się obawiać, niż na tym, co dobre, czyli co możemy osiągnąć.

To, że codziennie musisz posłuchać dziennika, związane jest właśnie z tym instynktem. Chcesz dowiedzieć się, czy zagraża nam wojna, czy będzie powódź, a może ceny pójdą w górę.

Dziewięćdziesiąt procent problemów, jakimi się stresujesz, nigdy się nie pojawi. To tylko instynkt je narzuca, żeby wywołać u Ciebie gotowość do trzymania maczugi pod ręką. Z pozostałych dziesięciu procent osiem rozwiążesz bez problemu, a pozostałe dwa będą wymagały zasięgnięcia porady specjalisty. Czy już widzisz, jak strach Tobą manipuluje?

Człowieku, już nie jesteś jaskiniowcem. Nie zauważyłeś tego?

Ty zauważyłeś, ale Twoje emocje, podświadomość i system nerwowy nie zauważyły i dalej działają jak u zwierząt.

Tak naprawdę — życie jest piękne i ludzie są wspaniali. To tylko ewolucja tak ukształtowała nasze charaktery, żeby dać nam szansę przetrwania. A więc nie miej pretensji do tych, którzy wyzwalają w stosun-

ku do Ciebie negatywne emocje. Oni robią to ze strachu. Pamiętaj, że w podtekście każdej krytyki, złości czy nienawiści leży strach narzucony przez instynkt samozachowawczy.

Jak przy pomocy umysłu sterować emocjami i marzeniami?

Na pewno już wiesz, że aby osiągnąć sukces, trzeba mieć marzenie. Ale ponieważ marzenie to tylko 10% naszego programu emocjonalnego, a strach 90%, to strach torpeduje większość pojawiających się marzeń. Jeśli więc jeszcze jakieś Ci zostało, to jesteś w grupie pięciu procent szczęściarzy, którzy mają szansę w naturalny sposób osiągnąć sukces.

Naszym centrum sterowania jest umysł, czyli logika. Ale przy pomocy logiki nie da się postawić celu, czyli znaleźć marzenia. I bardzo dobrze, bo prawdziwy cel to nie ten, który Ty stawiasz, tylko ten, który stawia Ciebie (na nogi).

Ster okrętu to takie urządzenie, które jest zanurzone w wodzie i które się odchyla, by zmienić kierunek statku.

Czy żeby skręcić okrętem, wskakujesz do wody i wyginasz ster?

Nie ma takiej potrzeby, masz do tego koło sterowe, które porusza sterem.

Podobnie jest z naszym życiem. Jako ster masz umysł, więc pytanie, jakie musisz sobie zadać, brzmi: „Jak przy pomocy umysłu mogę sterować emocjami i marzeniami?".

Marzenia nie da się świadomie budować lub powiększać. Przychodzi samo, gdy instynkt samozachowawczy upewni się, że nie zagraża nam żadne niebezpieczeństwo. Wyłącza się wtedy stan gotowości, co powoduje automatyczne włączenie się układu nakierowanego na rozwój, czyli budzą się marzenia. Działanie tego mechanizmu jest analogiczne do działania układu sympatycznego i parasympatycznego w układzie wegetatywnym.

Czyli odpowiadając na pytanie, jak świadomym działaniem wyzwolić marzenia, należy uwzględnić trzy elementy:

1. Stworzyć wokół siebie atmosferę bezpieczeństwa: przestać oglądać dzienniki i słuchać ich, przestać czytać gazety i rozmawiać z ludźmi o problemach.
2. Nauczyć się myślenia zdroworozsądkowego, czyli takiego, które torpeduje myślenie negatywne i wyimaginowane problemy.

3. Nauczyć się koncentracji umysłu. Im Twój umysł potrafi dłużej utrzymywać koncentrację na określonym temacie, tym bardziej eliminuje instynktownie narzucający się strach i wyzwala się jego moc.

Nie chcę tutaj wprowadzać zabarwień ezoterycznych, ale pojęcia „moc umysłu" muszę użyć tylko dlatego, że ona po prostu istnieje.

Moja misja to „odezoterycznić" (że się tak wyrażę) to, co z braku naukowego podejścia stało się ezoteryczne i mistyczne i co powoduje, że przyzwoitemu naukowcowi wstyd się za to wziąć, bo straci twarz.

Wiele tego typu tematów zapętliło się w koleinach wierzeń i domysłów. Nauka się za nie nie bierze, bo to wstyd, a że to wstyd, to się nauka za nie nie bierze.

Wracając do tematu — wprowadzenie w praktykę powyższych trzech punktów spowoduje, że wyzwolisz samosterujący się mechanizm, który będzie Cię automatycznie nakierowywał na sukces.

Twoje życie buduje się nie z wydarzeń, ale z ich interpretacji

Zacząć należy od stworzenia wokół siebie atmosfery bezpieczeństwa. Pierwsza rzecz to maksymalnie wyeliminować dostęp informacji, o które dopomina się system instynktu samozachowawczego.

Wiem, że zapytasz: „To ja mam dzienników nie oglądać? A co jak będzie wojna i nawet nie będę o tym wiedział?”.

Nie przejmuj się — jeżeli wojna przejdzie obok Ciebie i się o tym nie dowiesz, to tym lepiej dla Ciebie. Ale nie przypuszczam, żeby znajomi pozwolili Ci na taki komfort.

Od negatywnych informacji nie uciekniesz, świat karmi Cię nimi na co dzień, więc przynajmniej sam sobie ich nie dokładaj.

Prawo przyciągania mówi, że z jakości informacji, jakimi karmisz swój umysł, kreuje się jakość Twojego życia. Ponieważ żyjesz w negatywnym świecie — ucieczki nie ma. Jedyne, co możesz zrobić, to nauczyć się myśleć w kategoriach zdroworozsądkowych, czyli takich, które tym informacjom nadają inny sens.

Nawet największa ilość wody nie zatopi Twojego statku, jeśli nie dostanie się do jego wnętrza. Podobnie jest z negatywnymi informacjami: nie zaszkodzą Ci, jeśli nie wpuścisz ich do swojego dialogu wewnętrznego.

Każdą sytuację czy wydarzenie możesz dowolnie interpretować. Tak naprawdę to Twoje życie buduje się nie tyle z wydarzeń, ile z ich interpretacji. Jeśli interpretujesz świat negatywnie, to żyjesz w negatywnym świecie, jeśli pozytywnie, to w pozytywnym.

Wiem, że powiesz: „Ale jeżeli ktoś ma złe intencje i celowo wyrządza zło, to jak można to interpretować pozytywnie?”.

Widzisz — tak naprawdę nikt celowo nie wyrządza zła. Nawet najgorszy psychopata i morderca chce dobrze, tylko jego system wartości działa inaczej. Według niego to, co robi, jest dobre.

Myślenie zdroworozsądkowe to nie jest akceptacja takiego działania. Chodzi tylko o umiejętność takiej interpretacji nawet najgorszego zjawiska, żeby swoją oceną nie szkodzić sobie samemu.

To, co najbardziej nas niszczy, to nie wojny ani zatrucie środowiska, tylko zatruwanie się własnymi myślami.

Stworzenie wokół siebie atmosfery bezpieczeństwa zostawiam Tobie, bo tylko od Ciebie zależy, czy włączysz telewizor, czy nie.

Ja natomiast przedstawię Ci zasady zdrowego rozsądku, czyli dam do przemyślenia coś, co pozwoli Ci zmienić schematy, które trzymają Cię tu, gdzie jesteś.

Nie chcę przez to mówić, że mam patent na wiedzę, mądrość czy zdrowy rozsądek. Chcę Ci tylko uzmysłowić, że zawsze istnieje inna interpretacja niż ta, do której jesteś przyzwyczajony. Bo przyzwyczajenia tworzą myślowe schematy, które stają się koleiną, którą jedziesz.

Pamiętaj: nie istnieje coś takiego jak interpretacja obiektywna. Jeśli ktokolwiek mówi cokolwiek, to tylko dlatego, że na podstawie swojego życia, aktualnej wiedzy i doświadczenia właśnie tak to widzi. Jutro może zobaczyć inaczej. A więc nie przywiązuj się do niczyjej interpretacji, a najbardziej do własnej. Staraj się jak najczęściej nadawać zjawiskom i wydarzeniom nowe znaczenie, coraz bardziej pozytywne.

Przeznaczenie możesz zmienić, wchodząc na wyższy pułap energetyczny

Brak szacunku do kogoś oznacza blokadę w sferze emocjonalnej.

Możesz powiedzieć: „Jak mogę szanować pijaka, bandytę czy gwałciciela?”.

Nie, ja wcale nie chcę bronić złoczyńców. Chcę tylko obronić Ciebie.

Przed kim?

Przed Tobą samym. Bo zanim potępisz najgorszego zbrodniarza, zastanów się, co mogło spowodować, że stał się zbrodniarzem. Nie mówię, że nie należy mu się kara, ale nie chodzi mi teraz o niego, tylko o Ciebie — dokładnie o to, że Twoja emocja zaangażowała się w potępianie sytuacji, na zaistnienie której nie miałeś wpływu i na zlikwidowanie której wpływu również nie masz.

Ile razy zdarza Ci się na przykład oglądać wiadomości i zdenerwować się, bo politycy są tacy, że określenie „głupi” to jeszcze dla nich komplement?

Czy masz na to wpływ?

Oczywiście, że tak, byłeś przecież na wyborach :)

Widzisz — jest wiele rzeczy, które ingerują w Twój świat, a na które nie możesz nic poradzić. Ale tak naprawdę, to możesz poradzić: nie wpuścić ich do swojego świata. Jesteś panem tego, co ma energię niższą od Twojej, i niewolnikiem tego, co ma wyższą.

Czyli cała praca nad sobą to wzmacnianie potencjału energetycznego.

Również jest to powód, dla którego nie da się tak naprawdę pomóc drugiemu człowiekowi.

Nie zwiększysz jego energii. A jeśli tylko usuniesz z jego życia chwilowe zło, to ono prędzej czy później wróci, żeby uczyć go życia.

Możesz jedynie usunąć zło ze swojego życia. Nie przejmuj się więc, słysząc o wojnach, wypadkach, przestępstwach. One nie są przeznaczone dla Ciebie, jeżeli posiadasz odpowiedni poziom energii.

„A co, jeżeli nie mam?” — zapytasz.

Wtedy są również dla Ciebie. Ale wtedy również się nimi nie przejmuj, bo przejmowanie się to negatywna koncentracja. Przeznaczenie możesz zmienić, jedynie wchodząc na wyższy pułap energetyczny. A wyższy pułap osiągniesz, gdy nauczysz się myśleć zdroworozsądkowo.

Przedstawię Ci teraz czterdzieści sześć zasad zdrowego rozsądku. Nie chodzi mi o to, żebyś ze wszystkimi się zgadzał. Chcę Ci tylko dać coś do przemyślenia.

Jeśli czujesz potrzebę, by mnie krytykować, to zrób to bez krępowania się.

Cenię zarówno tych, którzy mnie chwalą, jak i tych, którzy krytykują, bo widzę, że myślą.

Zasada I: Nie ma ludzi bezinteresownie dobrych

Jesteś panem tego, co zrozumiałeś, i niewolnikiem tego, czego nie rozumiesz. Jeśli nie rozumiesz siebie, jesteś niewolnikiem własnych myśli, nawyków, emocji, wiedzy, doświadczenia, mądrości, działania.

„Jak można być niewolnikiem wiedzy, mądrości?" — możesz zapytać.

Można, jeśli wiedza, doświadczenie i mądrość nie prowadzą Cię do coraz wspanialszego życia. Jeśli każdy kolejny dzień nie jest coraz lepszy i nie stajesz się coraz szczęśliwszy, to znaczy, że działania, które wykonujesz, nie idą w kierunku Twojego dobra.

To kto wtedy je dyktuje i dla czyjego dobra je wykonuje?

Dyktują je Twoje nawyki, które nie są Twoje, tylko zostały Ci wprogramowane przez proces edukacji

i wychowania. Edukacja to program rządowy, a więc normalne, że mamy być mrówkami i pracować dla rządu.

Jeśli chodzi o wychowanie, to oczywiście rodzice zawsze chcą dobra swoich dzieci. Jednak każdy zawsze na pierwszym miejscu stawia dobro własne, dopiero potem dobro innych, nawet jeśli ci inni są jego dziećmi. Nie ma altruistów. Nawet najwięksi mistycy i święci, którzy całe życie poświęcili innym, zrobili to tylko dlatego, że mistycyzm to zrozumienie, a raczej głębokie odczucie jedności z innymi ludźmi i światem, więc jeśli rozumiesz, że świat to Ty, to poświęcając się dla świata, robisz to dla siebie.

Obojętnie jaką filozofią się zechcesz podpierać, to i tak całe życie poświęcasz sobie i tylko sobie. Liczy się tylko to, co ma jakikolwiek związek z Tobą, ze zwiększeniem Twojego poziomu radości i dobrego samopoczucia. Nawet jeśli ktoś Cię kocha, to tak naprawdę, kocha on własne dobre samopoczucie, jakie daje mu przebywanie z Tobą.

Kiedy ktoś płacze po stracie kogoś bliskiego, to tak naprawdę użala się nad sobą, bo został sam.

Tacy niestety jesteśmy i jeśli tego nie zrozumiemy i nie zaakceptujemy, to rozbudujemy nasz świat o niekończące się ilości złudnych idei, nadziei, teorii, które prędzej czy później runą jak domek z kart, a my staniemy się pustymi skorupami złudzeń.

Nie, to nie jest egoizm, a nawet jeżeli jest, to nie ma większego znaczenia, bo tak po prostu jest i nie masz na to wpływu. Każda roślina, zwierzę, człowiek czy wirus zainteresowany jest tylko sobą, więc można by przypuszczać, że tak powinno być. A więc nie udawaj więcej altruisty ani filantropa, bo to jedno wielkie oszustwo. Liczysz się tylko TY.

Czyli pierwsza lekcja życia polega na zrozumieniu, że tak naprawdę jesteś sam na tym świecie i nikomu na Tobie nie zależy, chyba że przynosisz komuś zysk.

Ktoś kiedyś mądrze powiedział, że spośród 100 osób, które znasz, 80% nie obchodzą Twoje problemy, a pozostałe 20% wręcz się cieszy, że je masz.

Niedawno pewna znajoma opowiadała mi, jaka to jest zachwycona, bo znalazła w Internecie program partnerski, w którym jego twórcy piszą, że będą jej pomagać, kochać ją i zrobią wszystko, żeby została milionerką. Chodziło o sprzedaż książek. Od razu zrobiła stronę internetową i poprosiła mnie, żebym napisał jej ładnie brzmiące powitanie na stronie tytułowej.

Napisałem jej więc:

> *Witam Cię, nieudaczniku, któremu się tak kliknęło, że znalazł się na mojej stronie.*
>
> *Skoro już masz tego pecha, że się tu znalazłeś, to trzeba Tobą trochę pomanipulować, żeby zarobić*

na Tobie pieniądze... Chciałem powiedzieć — chcę Cię zaprosić do wspaniałego programu partnerskiego. Tak brzmi lepiej, nie? Chociaż docelowo chodzi o to pierwsze, ale każdy pisze to drugie, a głupi frajerzy dają się nabierać, ha ha ha.

Jeszcze tu jesteś? Jeszcze Cię nie cofnęło?

Idź lepiej na inne strony, gdzie będą Ci kadzić, że chcą dać Ci wspaniałą szansę (czytaj: chcą Cię wciągnąć, żebyś na nich robił), że zależy im na Tobie (czytaj: na pieniądzach), że będziesz dużo zarabiał (czytaj: jak się naharujesz i coś zarobisz, to oni z tego będą mieli działkę), że mają wspaniałe produkty (czytaj: trzeba to badziewie jakoś upchnąć), że oni na pewno Ci pomogą (czytaj: będą Cię mieli gdzieś, bylebyś tylko dla nich robił).

Zadanie do wykonania

Przemyśl swoje życie i przyznaj się przed sobą do tego, że jednak jesteś egoistą.

Zasada II: Nie ma ludzi bezinteresownie złych

Czyli pierwszym prawem zrozumienia świata jest zrozumienie, że nie ma ludzi bezinteresownie dobrych. Prawo to jednocześnie implikuje następne, które mówi, że również nie ma ludzi bezinteresownie złych.

Jeśli ktokolwiek robi cokolwiek, to tylko dlatego, że ma powód, który z jednego punktu widzenia może być zły, a z innego dobry. Dla człowieka, który to coś robi, zawsze jest dobry.

Dlaczego ludzie strajkują?

Czy widziałeś kiedyś strajk z powodu innego niż pieniądze?

Dlaczego ludzie nie strajkują z powodów ważniejszych od pieniądza?

Bo nie dostrzegają nic ważniejszego. Nie wiedzą, że żyją w biedzie nie dlatego, że mają złego szefa albo zły rząd, tylko złe myślenie. Szef i rząd zawsze będą tacy

sami: będą dbać o siebie, a Tobą będą manipulować i dawać minimum, poniżej którego zaczniesz strajkować.

Gdybyś więc naprawdę chciał poprawić sytuację społeczną, to należałoby strajkować przeciwko ludzkiemu egoizmowi, negatywnym informacjom, z których bierze się agresja, przeciwko horrorom w kinach, kłótniom w rodzinach, konfliktom politycznym, społecznym, religijnym.

Wiem, że bzdury piszę, bo kto miałby strajkować, kiedy wszyscy się kłócą, oglądają horrory, są egoistami i uważają, że ich religia jest jedyna i najlepsza. Trzeba by chyba zaprosić Marsjan, żeby strajkowali. Ziemianie nie dadzą rady, bo widzą tylko pieniądze.

Nie mówię, że jest coś złego w pieniądzach. Problem polega tylko na tym, że wszyscy jesteśmy tacy sami i krytykując kogokolwiek za cokolwiek, tak naprawdę krytykujemy cechy, które sami posiadamy. Gwarantuję Ci, że gdybyś znalazł się w sytuacji człowieka, którego krytykujesz, to w większości wypadków postąpiłbyś tak samo jak on. Ludzie działają według schematów. Analogicznie: ci, którzy krytykują Ciebie, gdyby znaleźli się w Twoich butach, zrobiliby to samo.

Słyszałeś o eksperymencie Milgrama? Jeżeli nie, to sprawdź w Google. W każdym razie — zostało udowodnione, iż ludzie w większości tak bezkrytycznie słuchają autorytetów, że są w stanie torturować lub

nawet zabić drugiego człowieka, gdy poleci im to zrobić ktoś, kogo uważają za autorytet.

Jeśli większość tak robi, to można by zadać sobie pytanie: „Kim jest ta mniejszość, która by tego nie zrobiła?”. Otóż są to ludzie, nazwijmy ich: na wyższym pułapie świadomości. Ludzie, którzy odbierają świat bardziej intuicyjnie. Oni nie przyjmują poleceń od autorytetów. Sami są dla siebie autorytetami i jeśli trzeba, to są w stanie zaprzeczyć autorytetom. Nie są przez to popularni i na przestrzeni dziejów tacy ludzie często przypłacali życiem swoją inność.

To są ludzie, którzy mają coś, dla czego warto żyć.

Czy wiesz, jaką siłę daje posiadanie czegoś, dla czego warto żyć? Czy masz coś takiego? Czy w Twoim życiu jest coś, co pasjonuje Cię do tego stopnia, że poświęciłbyś temu życie?

Jeśli nie, to Twoje życie jest smutne. Żyjesz z dnia na dzień, nie wiesz po co, męczysz się i boisz się śmierci. Natomiast jeśli masz coś takiego, wtedy Twoje życie staje się piękne, radosne i wspaniałe. I największym paradoksem jest to, że wtedy nie masz problemu z oddaniem życia.

Bo coś, dla czego warto żyć, jest zarazem czymś,
dla czego warto umrzeć.

Zadanie do wykonania

Znajdź w swoim życiu coś, dla czego warto żyć.

Zasada III: Zaprzyjaźnij się z pieniędzmi

Jeżeli chcesz mieć pieniądze, to musisz się z nimi zaprzyjaźnić. Gdy Cię polubią, to same przyjdą. Gdy będziesz gonił za nimi, to będą uciekać, a Ty będziesz zbierał ochłapy.

Jak się z nimi zaprzyjaźnić?

A jak zaprzyjaźniasz się z kimś? Po pierwsze, musicie mieć wspólne zainteresowania. Po drugie, musi to być ktoś, kto Ci odpowiada — maniery, wygląd, sposób zachowania itp. Teraz zastanów się, czy w stosunku do pieniędzy spełniasz powyższe kryteria.

Czy macie wspólne zainteresowania?

Jakie zainteresowania ma pieniądz? Wszystko na tym świecie dąży do rozwoju, pieniądz też. A więc jeśli w Twoich rękach pieniądze się pomnażają, to staniesz się ich przyjacielem. Jeśli jednak zamiast oszczędzać i inwestować, wydajesz na bzdury, to nie miej pretensji, że Cię nie lubią.

Również nie możesz być w stosunku do nich zbyt narzucający się. Czy polubiłbyś kogoś nachalnego albo płaszczącego się przed Tobą?

Musisz być skoncentrowany na czymś, co przynosi pieniądze, ale nie na nich samych, czyli musisz robić coś, co lubisz i co przy okazji przynosi pieniądze.

Ludzie, którzy gonią za pieniędzmi, są jak myśliwi goniący zwierzynę. Raz na jakiś czas coś upolują, ale leje się z tego krew. Ty raczej bądź przyjacielem zwierząt.

Pamiętaj jednak, że gdy już zaprzyjaźnisz się z pieniędzmi, to one bywają zaborcze. Będą uważać Cię za swoją własność. Gdy dopuścisz się zdrady, to bywają mściwe jak zdradzona kobieta.

Jeśli na przykład przyjdzie Ci do głowy zaciągnąć pożyczkę, to oczywiście nie ma w tym nic złego. Dziewięćdziesiąt procent społeczeństwa amerykańskiego tak robi. Ale czy na pewno Twoje pieniądze to lubią?

Otóż nie. Widzimy, co stało się z amerykańskim rynkiem i dolarem.

Pożyczka to odpłatne korzystanie z pieniędzy innych ludzi.

Czy jakaś żona byłaby zadowolona, gdyby jej mąż odpłatnie korzystał z usług innej kobiety?

Zadanie do wykonania

Jeśli masz jakieś długi, to ustal strategię jak najszybszego ich spłacenia.

Jeśli nie masz, to zrób mocne postanowienie, że ich nigdy nie będziesz miał.

Zasada IV: Wolność finansowa to wolność od myślenia o pieniądzach

Możesz mieć dużo pieniędzy i być finansowo uzależniony lub możesz nie mieć ich wcale i być finansowo wolny.

Chodzi mi tylko o to, żebyś zrozumiał „psychologię" pieniądza.

Pieniądz na swój sposób myśli. Nie jest istotą żywą, ale nie jest również przedmiotem martwym. Raczej czymś pomiędzy: zmaterializowaną energią zawierającą w swoim „kodzie genetycznym" określoną informację.

Jest jak wirus. Gdy trafi na podatne podłoże, to atakuje je i niszczy. Czegokolwiek dotknie, zamienia w towar, a wszelkie wartości — w cenę.

Gdy ktoś znajduje na niego „antywirus" w postaci filozofii, że „pieniądz to źródło wszelkiego zła", to wirus (jak przystało na wirusa) szybko modyfikuje kod, zmieniając jej sens: to nie pieniądz jest źródłem zła, tylko miłość do pieniądza albo żądza pieniądza. Oczywiście to wychodzi na jedno, ale nikt tego nie dostrzega, bo każdy chce się czuć usprawiedliwiony.

Jest tylko jedna odtrutka na ten wirus — znaleźć coś, czego będziesz pragnął bardziej niż pieniędzy. Wtedy będziesz szczęśliwy. Jeśli tego nie znajdziesz, to relacja między Tobą a pieniądzem jest taka, jak pomiędzy szefem a pracownikiem. On narzuca Ci swoje reguły, a Ty się podporządkowujesz.

Zadanie do wykonania

Znajdź coś, czego pragniesz bardziej niż pieniędzy.

Zasada V: Miej zawsze czas

Czy słyszałeś kiedyś jak ktoś mówi: „Nie mam czasu"? A może i Tobie się to zdarzyło?

Dlaczego ludzie tak mówią? Przecież czas to rzecz niewymierna. Einstein stwierdził, że czas nie istnieje, a więc nie można go mieć ani nie mieć. Masz po prostu życie, a kiedy żyjesz, to masz tyle czasu, ile życia.

Czy myślisz, że zdarzyło się komuś powiedzieć: „Nie mam czasu", zanim został wynaleziony zegar?

Czy wiesz, co tak naprawdę mówią ci, którzy mówią: „Nie mam czasu"?

Oni po prostu chcą Ci powiedzieć: „Odwal się, nie mam ochoty nic dla ciebie robić". Ale żeby było kulturalnie i żeby wina nie była po ich stronie, mówią: „Nie mam czasu". Nie ich wina. Winny jest tylko czas, który z jakiegoś powodu gdzieś się zapodział.

Prawo życia jest jednak nieubłaganie sprawiedliwe i gdy ktoś kłamie, to okłamuje tylko sam siebie, chociaż wydaje mu się, że siebie usprawiedliwia.

Świata nie da się okłamać, bo Twój świat to Ty.

Ci, którzy mają większą siłę od Ciebie, wepchną Ci się do świata i będą go traktować jak własny, robiąc z Ciebie swojego niewolnika. Słabszym od siebie powiesz: „Nie mam czasu", bo musisz poświęcać czas tamtym.

Czyli mówiąc: „Nie mam czasu", tak naprawdę mówisz: „Jestem niewolnikiem".

Kiedy szedłeś do pierwszej komunii, dali Ci zegarek, żeby Cię kontrolować. Potem — telefon komórkowy, żeby Cię mieć na smyczy.

I tak samo jak pieniądz zamienił nasze życie w towar, tak zegar zamienił nas w niewolników, dumnych ze swojej niewoli, noszących złote roleksy nabijane diamentami. Nauczyli Cię, że tak ma być. Uwierzyłeś im, bo nie było nikogo, kto by Ci powiedział, że tak być nie musi. Wtedy sam nie umiałeś jeszcze myśleć. Ciekawe, czy umiesz teraz.

Co? Dalej uważasz, że tak ma być?

Człowieku, to Twój świat. Zrób coś. Nikt za Ciebie tego nie zrobi, bo nawet nie widzi, jak się męczysz. Inni też się w swoich światach męczą.

A może ich wcale nie ma, może to tylko projekcja — rzucona, żeby Cię przetestować, zmanipulować? Co, uważasz, że to SF? Cały Twój świat to jedno wielkie SF.

Ja Cię tylko chcę nauczyć, jak przejąć kontrolę nad tym, nad czym możesz.

A możesz nad wszystkim.

Zadanie do wykonania

Od dzisiaj już nigdy nie mów: „Nie mam czasu".

Zasada VI: Nie ma na świecie równości

Na pewno wiesz, że ktokolwiek dorwie się do władzy, to doi jak tylko może. Nie, nie chodzi mi o to, żeby to krytykować, bo żadna krytyka nie ma sensu i tylko blokuje krytykanta.

Spróbuj odwrócić sytuację i zamiast krytykować tych, którzy Tobą manipulują, zastanów się, czy gdybyś miał możliwość manipulowania giełdą amerykańską, to nie pomanipulowałbyś dla zabawy i żeby zarobić parę miliardów? Albo gdybyś miał możliwość być jednym z kilku rządzących światem, to zrezygnowałbyś z tego, dlatego że nie wszyscy tak mogą, i czułbyś się winny z tego powodu, że ktoś inny musi iść rano do pracy?

Widzisz, nie ma na świecie równości i być nie może, bo każdy jest inny. Nie narzekaj więc na to, że jest Ci gorzej niż innym, bo są tacy, którym jest gorzej niż Tobie. Ale to nie jest usprawiedliwienie, bo masz w sobie potencjał, żeby wejść na sam szczyt.

Nie, bzdury mówię. Nie ma czegoś takiego jak szczyt. Jest tylko niekończąca się droga do góry. Idź więc i nie patrz w dół, bo zakręci Ci się w głowie, a spada się szybciej, niż się wspina.

Zadanie do wykonania

Zanim kogoś skrytykujesz, zastanów się, jak byś postąpił, będąc na jego miejscu.

Zasada VII: Praca jest treningiem mentalnych mięśni, potrzebnych do udźwignięcia zwycięstwa

Działaj i nie patrz na rezultaty, a gdy będziesz gotowy, to rezultaty przyjdą same. Jeśli jednak rezultaty przyjdą, gdy nie będziesz na nie przygotowany, to przytłoczą Cię swoim ciężarem.

Naucz się myśleć o pracy jako treningu mentalnych mięśni, potrzebnych do udźwignięcia ciężaru zwycięstwa.

Nawet jeśli pracujesz, używając tylko mięśni fizycznych, to te mentalne należy również uruchomić.

Jak to zrobić?

Trzeba uruchomić wyobraźnię.

Wyobraź sobie, że nie musisz już nigdy więcej pracować, że masz dużo pieniędzy i możesz robić, cokolwiek chcesz. Ale idziesz do pracy, bo Twój nauczyciel rozwoju duchowego polecił Ci pracę jako duchowy trening. Jutro więc pójdziesz do pracy nie dla pieniędzy, tylko dla treningu ducha.

Cieszysz się? To niby nic nie zmienia, a jednak zmienia bardzo dużo.

Życia nie da się zmienić fizycznym działaniem, tylko mentalnym nastawieniem. W momencie, gdy ta zmiana zajdzie u Ciebie, to reszta zmieni się sama.

Na razie trudno w to uwierzyć, bo przecież co i jak może się zmienić, gdy będę sobie opowiadał niestworzone bajki o tym, że pracuję dla wyższej idei niż pieniądze?

Być może mi nie uwierzysz, gdy Ci powiem, że wszyscy, dokładnie wszyscy ci, którzy osiągnęli więcej niż przeciętni, uczynili to tylko dlatego, że myśleli właśnie w ten sposób i nauczyli się dostrzegać wartości większe i ważniejsze od pieniądza. Ci, którzy zatrzymali się na etapie pieniędzy, pozornie mają wiele możliwości, bo mając pieniądze, możesz pozwolić sobie na wiele. Problem jednak polega na tym, że „wszystko" znaczy „nic".

Świat daje nam nieskończoną ilość możliwości, ale ważne jest, żebyś swój świat wypełnił wartością, która

dla Ciebie jest ważna. Jeżeli nie masz takiej wartości, to świat nie uzna Cię za wartościowego człowieka.

Wartościowy jesteś wtedy, gdy istnieje dla Ciebie coś, co ma wartość większą niż pieniądz.

Zadanie do wykonania

Jak najczęściej wyobrażaj sobie, że masz tak dużo pieniędzy, iż nie musisz w ogóle o nich myśleć.

Zasada VIII: Wyrastając z emocji, automatycznie wyrastasz ze zła

Wiadomą rzeczą jest, że to, czemu poświęcasz uwagę, wzrasta. Jeśli więc myślisz o pieniądzach, to oczywiście ilość ich mogłaby wzrastać — pod warunkiem nastawienia pozytywnego. Okazuje się jednak, że ci, którzy koncentrują się na pieniądzach, myślą głównie o finansowych problemach. Zgodnie więc z zasadą „na czym się koncentrujesz, to masz" — mają problemy finansowe.

Natomiast ci, którzy o pieniądzach myślą pozytywnie, nie koncentrują się na pieniądzach, tylko na tym, co mogą dzięki nim zrealizować.

Jedyną grupą ludzi, którzy w pieniądzu, a nie w tym, co można za niego kupić, potrafią dopatrzyć się piękna, są numizmatycy. Reszta widzi tylko wartość, jaka została mu sztucznie nadana. Wartością tą

sterują ludzkie emocje, czyli najniższe, najbardziej zwierzęce cechy człowieka.

Możesz powiedzieć, że ludzie, którzy podziwiają piękny obraz, też sztucznie nadają wartość kawałkowi pomalowanego płótna. Rzeczywiście tak jest. Sytuację jedynie zmienia fakt, że nadając wartość obrazowi, muzyce czy poezji, najpierw musisz umieć dostrzec ich piękno. Czyli ta sfera Ciebie, która tę wartość nadaje, to nie zwierzęca emocja, tylko intelekt połączony z intuicją.

Ci więc, którzy koncentrują się na pieniądzach, chcąc nie chcąc, muszą robić to emocjonalnie. Dlatego pieniądz przysporzył i nadal przysparza tylu problemów. Najwięcej konfliktów, zbrodni i wojen ma miejsce właśnie z jego powodu.

Słuszne jest stwierdzenie, że „pieniądz jest przyczyną wszelkiego zła".

Ale trzeba dodać, że tylko u osób niedojrzałych emocjonalnie. W momencie, gdy przejmiesz kontrolę nad emocjami, wyrastasz również ze zła.

Zadanie do wykonania

Znajdź jakąś działalność, której będziesz poświęcał codziennie trochę czasu bez patrzenia na rezultaty.

Zasada IX: Jeśli nie potrzebowałbyś nic zmienić, żeby osiągnąć to, czego pragniesz, już byś to miał

Tak, wiem, że czasem próbujesz coś zmienić, ale po kilku nieudanych próbach wracasz do starych nawyków.

Dlatego chcę Ci powiedzieć, że jeśli chcesz coś w życiu trwale zmienić, to najpierw musisz coś trwale zmienić w sobie.

Co to znaczy „trwale"?

Znaczy to: coś wprowadzić lub usunąć ze swojego rytmu dnia. Czyli robić to (albo nie robić tego, co

wcześniej robiłeś) regularnie, codziennie — a nie tylko od czasu do czasu.

Pytasz, co to ma być.

Nie wiem. To Ty musisz wiedzieć! To Twój świat! Ja mogę zadecydować tylko o tym, co ja będę robił.

Ale najpierw, zanim podejmiesz decyzję, zastanów się, po co to robisz.

Nie wiesz?

To Ci powiem: po to, żebyś miał ciekawsze życie, żeby Cię ludzie szanowali, żebyś sam miał więcej szacunku do samego siebie i żebyś miał więcej radości.

Stare tureckie przysłowie mówi, że żadna droga nie jest zła, jeśli masz dobre towarzystwo. Jak myślisz, kto przez resztę życia będzie Ci towarzyszył? Tak, tą osobą jesteś Ty sam. Inni będą się zmieniać, ale od siebie nie uciekniesz. Zadbaj więc o to, żeby to towarzystwo było dobre.

Co to znaczy?

Słowo „dobre” samo mówi za siebie. Kiedy mówisz o kimś, że jest dobrym człowiekiem, to co przez to rozumiesz?

Dobry dla ludzi, zwierząt, dobry w tym co robi, sprawny umysł, inteligentny, z poczuciem humoru, ma duży próg tolerancji, nie załamuje się w trudnych sytuacjach, motywuje do działania? Dodaj sobie resztę.

To są cechy, nad którymi powinieneś pracować.

Co, narzekasz, że nie masz głowy, talentu, czasu, siły, że Cię boli, że jesteś za stary, za gruby, że masz problem ze zdrowiem, z finansami, z dziećmi, psem, żoną, kochanką i teściową?

To powiem Ci, że tak naprawdę masz tylko jeden problem: ze sobą.

W wymyślaniu wymówek jesteś świetny, a czy widzisz chociaż jeden powód, dla którego warto byłoby coś zmienić? Jeśli nie, to Ci pomogę. Przecież sam już te powody wymieniłeś. Wymówki to właśnie powody, dla których warto się ich pozbyć.

Jeśli na przykład uważasz, że nie masz czasu, to znaczy, że trzeba popracować nad jego organizacją. Czy myślisz, że ludzie sukcesu mają dziennie sto godzin albo dwieście? Nie, oni mają też tylko dwadzieścia cztery, ale prawdopodobnie inaczej je wykorzystują. Czy nie myślisz, że warto byłoby poznać ich sekret?

Albo jeśli myślisz, że jesteś stary, to czy nie warto byłoby się zastanowić, co to pojęcie oznacza i czy od tego cokolwiek ma zależeć? Napoleon Hill — badacz, który przeprowadził kilkaset wywiadów z najwybitniejszymi ludźmi sukcesu, stwierdził, że większość z nich została milionerami po siedemdziesiątce. A więc jeśli jeszcze nie masz stu lat, to nie zawracaj głowy,

tylko bierz się za siebie. A jeżeli już masz — to tym bardziej.

A może uważasz, że nie masz zdolności? Powiem Ci, że to tym lepiej.

Czy wiesz, że najlepszy nauczyciel np. muzyki to nie geniusz z wrodzonym talentem, tylko taki, któremu w dzieciństwie słoń na ucho nadepnął, ale człowiek ten ciężką pracą rozwinął umiejętności? Podobnie jest z nauczycielami innych dziedzin. Ci z wrodzonymi zdolnościami nie rozumieją tych, którzy zdolności nie mają, a ponieważ sami nie musieli pracować nad ich rozwojem, to również nie potrafią tego uczyć. Prowadzić może tylko ktoś, kto sam tę drogę przeszedł. Gwarantuję Ci, że Chopin nie nauczyłby Cię muzyki ani Einstein — fizyki.

Jeżeli więc nie masz zdolności, to tym bardziej pracuj, a gwarantuję Ci, że będzie to z korzyścią dla Ciebie i innych.

Ludzie leniwi zamieniają powody, dla których powinni działać, w wymówki; ludzie twórczy zamieniają wymówki w powody, dla których warto działać.

Zadanie do wykonania

Przeanalizuj swoje życie i zastanów się, co warto dodać do swojego rytmu dnia, a co usunąć — i zrób to.

Zasada X: Bądź człowiekiem sympatycznym

Czy masz problemy?

Kto ich nie ma?

Jest jedna świetna metoda, żeby się ich pozbyć. Nauczyłem się jej od mojego programu antywirusowego.

Gdy mój antywirus wyłapie jakiegoś robaka i nie potrafi go naprawić ani usunąć, to zadaje pytanie, czy zmienić mu nazwę. Początkowo nie rozumiałem, w jaki sposób zmiana nazwy może unieszkodliwić robala. W końcu wytłumaczył mi to pewien znajomy, który zna się na tym. Powiedział, że ponieważ programy katalogują według nazw, to zmieniając nazwę, blokujesz możliwość dostępu do tego pliku programom, które poprzednio mogły taki dostęp mieć. A specjaliści od robactwa piszą je w ten sposób, żeby Windows lub

inny program automatycznie je uruchamiał, więc zmieniając wirusowi nazwę, blokujesz tę możliwość. Proste?

Kiedyś bawiłem się w poszukiwanie analogii ludzkiego życia do komputera i skojarzyło mi się, że to jest również metoda usuwania naszych życiowych wirusów, czyli problemów.

Jak to zrobić?

Jeśli nie możesz swojego problemu zlikwidować ani usunąć, to zmień mu nazwę.

Śmieszne, ale to naprawdę działa.

Spróbuj: od dzisiaj sytuacji stresujących nie nazywaj „problemami", tylko „sytuacjami, które życie Ci daje po to, żebyś mógł nad sobą popracować" albo „możliwościami spojrzenia na życie z innego punktu widzenia", albo „szkołą cierpliwości", albo „wyzwaniami".

Bądź kreatywny, wymyślaj odpowiednie nazwy, które będą pobudzać Cię do twórczego myślenia i działania.

Nasze mentalne programy mają dostęp do różnych „katalogów" i — w zależności od nazwy — wywołują w nas różne stany emocjonalne i fizjologiczne.

Podam przykład: kiedyś Anthony Robbins opowiadał, jak podeszła do niego znajoma i powiedziała, że ma straszny problem. Poprosił ją, żeby mu o nim opowiedziała.

Kobieta — z wyraźnie słyszalnym w głosie stresem — zaczęła się jąkać: „Bo... bo... bo... mój... mąż...”.

W tym momencie Anthony wziął ze stołu szklankę wody i wylał na jej głowę.

Ona skonsternowana zapytała: „Czemu to zrobiłeś?”.

On rzekł spokojnie: „Mów dalej, jaki masz problem” — i wziął ze stołu następną szklankę wody.

Popatrzyła na niego i znowu rozpoczęła: „Bo... mój mąż...”.

W tym momencie następna szklanka wody wylądowała na jej głowie.

Tym razem zdenerwowała się, ale wiadomo: Robbins — autorytet, to nie będzie na niego krzyczeć, więc pohamowała się. A on zapytał spokojnie: „To jaki jest twój problem?”.

Wybuchnęła śmiechem: „Chyba nie mam żadnego problemu”.

Zastanów się, co Anthony zrobił, wylewając jej wodę na głowę. Otóż w momencie, gdy cała jej koncentracja szła w kierunku zwerbalizowania sytuacji problemowej, on zmienił katalog i spowodował, że ta myśl zamiast uruchamiać stres związany z tym, co zrobił jej mąż, zaczęła uruchamiać pamięć wody wylanej na głowę. Stało się to tak nielogiczne, że wywołać mogło tylko śmiech.

Inny przykład, o którym przeczytałem u Miltona Ericksona:

Kiedyś przyszła do niego kobieta i powiedziała, że jej córka ma fobię na tle własnych stóp. Wydaje się jej, że są strasznie duże, wstydzi się ich, przez co nigdzie nie wychodzi, bo boi się, że wszyscy będą się z niej śmiać.

Erickson obiecał, że do niej przyjdzie — i zrobił to kilka dni później.

Akurat kobieta była chora i leżała w łóżku. Milton poprosił jej córkę, żeby podała mu szklankę wody. W momencie, gdy była blisko, gwałtownie wstał i niby niechcący nadepnął jej na stopę, po czym udając zdenerwowanego, nakrzyczał na nią, że ma takie małe stopy, że prawie ich nie widać i że gdyby miała większe, to by je zauważył i nie nadepnął.

Od tej pory dziewczyna nie miała więcej problemów ze stopami.

Co zrobił Erickson?

Utworzył na „twardym dysku" dziewczyny nowy katalog: „Małe stopy", i przerzucił do niego jej koncentrację, co spowodowało, że katalog „Duże stopy" stracił znaczenie.

Być może pamiętasz ze szkoły, że nasz autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch części: przywspółczulnego (parasympatycznego) i współczulnego (sym-

patycznego). Układ sympatyczny uaktywnia się, gdy potrzebujesz działać, parasympatyczny — to hamulec.

Jeżeli katalog nazywa się: „Problem, którego nie potrafię (lub nie chcę) rozwiązać”, to obojętnie, co w tym katalogu jest — Twój układ nerwowy reaguje uaktywnieniem układu przywspółczulnego, czyli zwolnieniem reakcji. Jeśli katalog nazwiesz „Wyzwanie”, to uaktywniasz układ współczulny, czyli gotowość do walki.

To nie żadna magia, tylko biochemia.

Czy rozumiesz już, że Twoje życie buduje się nie z tego, co Cię spotyka, ale z tego, do jakiego worka to, co Cię spotyka, włożysz? Im więcej rzeczy masz w worku „Problemy”, tym mocniej trzymasz nogę na hamulcu, bo pozostawiasz swoje życie w rękach układu parasympatycznego. Im więcej w katalogu „Wyzwania”, tym bardziej sympatycznym człowiekiem się stajesz, bo Twoim życiem steruje układ sympatyczny :)

Zadanie do wykonania

Pomyśl o problemach, które masz, i zmień ich nazwę.

Zasada XI: Najwięcej pieniędzy ludzie płacą za własną głupotę

Niektórzy płacą trenerom sukcesu i motywacji tysiące, niekiedy i miliony dolarów, aby powiedzieli im, jak zmienić życie, żeby było lepiej. Czy wiesz, czego taki trener uczy?

Nie wiesz? To Ci powiem.

Ale jak Ci powiem, to i tak nic z tym nie zrobisz.

Dlaczego?

Bo nie zapłaciłeś za tę poradę.

Tak, jednym z najważniejszych czynników, żeby jakakolwiek rada dotarła do kogoś, jest to, że musi za nią zapłacić albo przynajmniej o nią poprosić. Rada dawana komuś, kto o nią nie prosi, nawet najlepsza, ma specyficzną nazwę. Nazywa się zrzędzeniem.

Nauczyliśmy się, że to, co dostajemy za darmo, nie jest nic warte.

Powiem Ci więc, że tak naprawdę tylko to, co masz za darmo, jest coś warte. To, za co musisz płacić, wprowadza do Twojego życia to, co zatrucie wprowadza do środowiska.

Widzę, że mi nie wierzysz. A więc zastanów się: za darmo dostałeś oczy, uszy, zdolność myślenia, możliwość bycia szczęśliwym.

Wymień mi teraz chociaż jedną rzecz z tych, za które trzeba zapłacić, którą zamieniłbyś na jedną z wymienionych poprzednio.

Jeśli to zrozumiałeś, to powiem Ci teraz, czego taki trener (za milion dolarów) uczy. Tylko słuchaj uważnie, bo drugi raz tego nie powtórzę! I pamiętaj, że to, co Ci teraz powiem, to największa tajemnica sukcesu na świecie. I jeszcze jedno: zobaczysz, że gdy Ci powiem, to mi nie uwierzysz.

Ale jeżeli nie zechcesz mi wierzyć, to nie będzie mi przeszkadzać, jeśli umówisz się na prywatną audiencję u Anthony'ego Robbinsa i zapłacisz mu milion dolarów.

Największa więc tajemnica sukcesu na świecie to...

Nie, nie, nie tak prędko. Najpierw usiądź wygodnie i weź trzy głębokie oddechy. Nadchodzi przełomowy moment Twojego życia, a Tobie się wydaje, że prze-

czytasz to tak jak gazetę, zamkniesz książkę i włączysz telewizor.

Musisz się przygotować. Za chwilę dostaniesz informację, na którą czekałeś całe życie, chociaż być może o tym nie wiedziałeś. Wiedziała o tym Twoja podświadomość, a że nie masz z nią jeszcze kontaktu, więc nie powiedziała Ci o tym.

Czy siedzisz już wygodnie i czy uruchomiłeś najbardziej chłonną część swojego mózgu? Jeśli tak, to słuchaj:

Największa tajemnica sukcesu na świecie to: mieć plan działania i go realizować.

Widzisz, mówiłem, że mi nie uwierzysz. Myślałeś, że powiem coś, co tak Cię tak zaszokuje, że spadniesz z krzesła, a tu usłyszałeś coś tak banalnego, że piszą o tym w każdej, najtańszej nawet książce. Co za dureń płaciłby za to tyle pieniędzy?

Widzisz, problem z myśleniem polega nie na tym, że ludzie nie słyszą tego, co się do nich mówi, tylko na tym, że zastanawiają się, kto to powiedział. Jeżeli przeczytasz coś w broszurze u dentysty, to nie zwrócisz na to uwagi. Gdy to samo będzie w książce, za którą zapłaciłeś 20 złotych, to pomyślisz o tym przez trzy sekundy. A gdy powie Ci to trener, któremu zapłaciłeś kilka tysięcy, to zanotujesz to i zastosujesz w życiu. Zgadnij, w którym przypadku przyniesie Ci to korzyść i dlaczego?

Na wszelki wypadek podam Ci jeszcze jedną technikę. Trochę bardziej zaawansowaną, która kosztuje więcej. A więc nie gap się jak baran, tylko przelej na moje konto trochę gotówki!!! Może Cię to zmotywuje, żeby w końcu coś zrobić.

Otóż taki trener popatrzy na Twoje życie i wytyczy Ci plan działania. Również nie będzie to nic nadzwyczajnego, bo będą to rzeczy, o których od dawna wiesz, że trzeba je zrobić, ale nie robisz, bo myśl o zabraniu się za nie jest bardziej bolesna niż życie w prowizorce.

Tak, nasze myśli bardziej nam w życiu przeszkadzają niż najcięższa praca.

Co więc takiego trener sukcesu mógłby zobaczyć w Twoim życiu i polecić Ci, żebyś to zmienił?

Czy jest coś takiego, o czym wiesz, że gdybyś to zrobił czy zaczął realizować, to Twoje życie zmieniłoby się na lepsze?

Zastanów się dobrze, bo teraz zadałem Ci kluczowe pytanie.

Jeśli nic nie przychodzi Ci na myśl, to pomyśl od drugiej strony: czy miewasz czasem problemy?

Jeśli nie masz żadnych, to znaczy, że jesteś trupem. A ponieważ trupy nie czytają książek, więc przemyśl to jeszcze raz, a gwarantuję Ci, że jakieś znajdziesz.

Teraz zapisz te problemy na kartce i zastanów się, jak je rozwiązać.

Wiem, że najtrudniej dawać rady sobie samemu (dlatego konsultanci od spraw sukcesu mogą brać takie stawki), więc pomyśl inaczej: wyobraź sobie, że przyszedł do Ciebie Twój najlepszy przyjaciel i mówi Ci, że ma problemy i prosi Cię o radę. Gdy już wymyślisz, jakie rady dałbyś przyjacielowi (gdyby miał problemy takie jak Ty), to zapisz je na papierze i ustal plan działania, żeby się do nich zastosować.

Zrobiłeś?

Jeśli tak, to wiesz, ile na tym zarobiłeś? Stawkę, jaką wziąłby od Ciebie konsultant. A mówiliśmy już sobie, że tani to oni nie są.

Teraz nasuwa się tylko pytanie, czy jesteś na tyle facetem, żeby to wykonać. Tak po prostu, bez niczyjego kopa. Bo tak naprawdę najwięcej pieniędzy ludzie płacą za własną głupotę.

Jeśli więc wiesz coś, co może zmienić Twoje życie, to masz informację wartą miliony. Nic innego konsultant Ci nie powie, nic innego nie wyczytasz nawet w najmądrzejszej książce.

Tak naprawdę nie powiedziałem Ci nic odkrywczego. Wiedziałeś to od dawna.

Teraz zapytaj sam siebie, czy warto to zastosować, czy lepiej odłożyć tę książkę i zapomnieć.

Gdybyś za to zapłacił konkretną stawkę, to gwarantuję Ci, że wykonałbyś to wszystko i powiedziałbyś, że miałeś najlepszego trenera, bo naprawił Ci życie.

Zadanie do wykonania

Przelej na moje konto trochę gotówki ;)

Zasada XII: Nie czekaj na złotą rybkę — zmień sam swoje życie

Niejeden marzy o sukcesie, ale gdyby przyszła do niego wróżka i powiedziała, że otworzy mu drzwi do sukcesu, tylko niech wybierze dziedzinę, w jakiej chce być wielki, to okaże się, że tak naprawdę to on nic nie potrafi.

Gdyby postawić takiego na scenie, żeby grał albo śpiewał, to okaże się, że nie umie. Gdyby dać mu wysoką funkcję państwową, uczynić go politykiem, to się zbłaźni. Gdyby dać mu do zarządzania wielomilionową korporację, to szybko doprowadzi ją do ruiny. Gdyby postawić go na podium jako złotego medalistę, obojętnie w jakiej dziedzinie sportu, to okaże się, że gdyby przyszło do zaprezentowania umiejętności, to jest zerem. Gdyby dać mu miliony do zainwestowania, to szybko je straci. Gdyby dać mu przywództwo ugrupowania politycznego, religijnego, biznesowego,

społecznego, militarnego czy jakiegokolwiek innego — wyjdzie na durnia.

Oczywiście czasem spotkasz takich, którzy potrafią poradzić sobie w różnych sytuacjach. Ale to nie są ci, którzy czekają na wróżkę. To ci, którzy działają. Oni sami są wróżką, czarodziejem, złotą rybką i lampą Aladyna swojego życia.

Czy chcesz sam zostać twórcą swojego życia, czy wolisz czekać na tego, który przyjdzie?

Niektórzy czekają na mesjasza tysiące lat. Podziwiam ich za cierpliwość.

Moja rada to jednak stać się samemu swoim zbawicielem, wyzwolicielem, mesjaszem i prorokiem.

Co, mówisz, że bluźnię?

Tak, bluźnię przeciwko tym, którzy czekają na lepsze czasy i zwlekają z tym, żeby stać się szczęśliwymi. Którzy nie chcą dojrzeć do samodzielności i kraczą jak wrony. Przeciwko tym, którzy dają sobą pomiatać dla marnych ochłapów i swój świat zamienili w więzienie. Przeciwko tym, którzy płaczą, zamiast coś zmienić, i tym, którzy płaczą, bo widzą, że trzeba coś zmienić, a nie chcą. I przeciwko tym, którzy myślenie zamienili w narzekanie.

Bluźnię i dalej będę bluźnił, bo nie mogę patrzeć, jak grzeszysz.

Co, może powiesz, że nie grzeszysz? A więc powiem Ci, że największym Twoim grzechem nie jest to, że kradniesz, kłamiesz, obżerasz się czy cudzołożysz, tylko to, że nie wierzysz w doskonałość Bożego dzieła.

Doskonały jest atom, bakteria, roślina i zwierzę, a najdoskonalszy ze wszystkiego jest człowiek.

Jeszcze nie łapiesz, co Ci chcę powiedzieć? Chcę, żeby dotarło do Ciebie, że właśnie Ty jesteś najdoskonalszym Bożym dziełem, że dostałeś nieograniczony potencjał, że nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych, że możesz osiągnąć wszystko, czego zapragniesz, że świat stworzony jest właśnie dla Ciebie, żebyś był szczęśliwy. I największym grzechem jest to, że zadowalasz się bliskim zera ułamkiem swojego potencjału.

Twój świat jest Twój. Tak, Twój!!! Nie prezydenta, nie ministra, nie królów i władców, nie szefa, nie teściowej, nie artystów, sportowców, milionerów, nie, nie, nie, nie!!!

Jest Twój i tylko Twój. Artyści, sportowcy, prezydent i teściowa pojawiają się w nim tylko i znikają. Ty jeden pozostajesz.

Co, teściowa nie chce zniknąć?

Kup jej miotłę, może odleci.

Nie, żartowałem, miotłę kup sobie, bo musisz wysprzątać swój świat. A jak Ci się nie podoba, to sam możesz odlecieć.

Jeśli przeszkadza Ci teściowa lub ktokolwiek inny, to jest to wyłącznie Twoja wina. Tak go zaprojektowałeś.

Tak, wiem, że mi nie wierzysz, i będziesz się ze mną kłócił, że to nie Ty. Ja jednak z pełną świadomością i odpowiedzialnością mówię Ci, że sam tworzysz swój świat.

Zadanie do wykonania

Znajdź dziedzinę, w której chcesz osiągnąć sukces.

Zasada XIII: Urodziłeś się geniuszem

Geniusze charakteryzują się tym, że mają cel, który nie zanika w miarę upływu lat. Wszyscy rodzimy się z marzeniami, czyli wszyscy rodzimy się geniuszami. Pytanie, jakie trzeba sobie zadać, to nie: „Co zrobić, żeby być geniuszem?", tylko: „Co zrobiłem, że przestałem nim być?".

Dam Ci odpowiedź. Tylko słuchaj uważnie.

Słuchasz już? Czy rozmyślasz o bzdurach?

:)

Wiedziałem, że nie da się z Tobą poważnie porozmawiać. Ja Ci chcę powierzyć największą tajemnicę istnienia, a Ty w tym czasie wałkujesz w dialogu wewnętrznym jakieś bzdety.

Co, nie potrafisz ich wyłączyć? To męcz się, aż się nauczysz. Nauka to męczarnia.

Nie przytakuj mi bezmyślnie. Wolałbym, żebyś się kłócił, udowadniał mi, że nie mam racji — widziałbym, że przynajmniej myślisz. A tak to nawet nie wiem, czy w głowie masz mózg, czy kisisz kapustę.

Prześwietlenie wykazało, że jest mózg? Nie szkodzi, mózg nie jest najważniejszy. To tylko narzędzie do sterowania funkcjami ciała.

Co? Zaczynasz myśleć i zastanawiać się, czy mówię prawdę, bo Twoim zdaniem mózg jest najważniejszy?

A więc coś Ci opowiem:

W 1980 roku w amerykańskim magazynie „Science" [1] ukazał się artykuł opisujący bardzo zdolnego studenta, o ilorazie inteligencji 126, który z wyróżnieniami zaliczał matematykę i socjologię i był zupełnie normalny. Pewnego razu lekarz zauważył, że chłopak ma głowę nieco większą niż normalnie, co przeważnie wskazywało na wodogłowie. Po przeskanowaniu okazało się, że jego mózg jest dziesięć razy mniejszy niż normalnie i ma tylko 150 gramów. Tyle ile mniej więcej waży mózg owcy. Resztę zajmował płyn mózgowo-rdzeniowy.

Czyli nie ma znaczenia, czy masz mózg owcy, czy małpy — jak zechcesz, to możesz myśleć.

[1] Is Your Brain Really Necessary? Author(s): Roger Lewin Source: Science, New Series, Vol. 210, No. 4475, (Dec. 12, 1980), pp. 1232-1234 Published by: American Association for the Advancement of Science.

Co mówisz? Że nie powiedziałem Ci jeszcze, dlaczego nie jesteś geniuszem? Dobrze, że mi przypomniałeś, prawie bym zapomniał. Otóż nie jesteś geniuszem, bo...

Moim zdaniem jesteś.

Nie wierzysz mi? Czy okłamałem Cię kiedykolwiek? To Ty sam się okłamujesz. Wmawiasz sobie, że nie potrafisz, że nie chcesz, że nie dasz rady. A gdy ja Ci mówię, że możesz, to się na mnie złościsz.

Dobrze, niech Ci będzie, masz rację, nie możesz, nie dasz rady, nie potrafisz i jesteś fajtłapą.

Zadowolony?

Nie?

Dlaczego? Przecież przyznałem Ci rację. A Ty kochasz mieć rację. Przedkładasz ją ponad wszystko. Wolisz mieć rację, że nie możesz, i zrujnować sobie życie, nic nie robiąc, niż zabrać się za robienie czegoś. Bo gdybyś się zabrał do roboty i okazałoby się, że jednak możesz, to straciłbyś twarz, bo przecież już wszystkim powiedziałeś, że nie możesz.

Zadanie do wykonania

Pomyśl o czymś, na temat czego uważasz, że nie potrafisz tego zrobić — i zrób to.

Zasada XIV: Myślenie to napinanie cięciwy, ale żeby strzelić, trzeba ją puścić

Wielkie odkrycia często docierały do ich twórców w chwili relaksu lub we śnie. Ale żeby coś takiego mogło się zdarzyć, musieli najpierw intensywnie myśleć. Z kolei jeśli nie puścisz cięciwy, to strzała nie poleci. Czyli jeżeli nie przestaniesz myśleć, to nie pozwolisz dojść do głosu intuicji, a sam jesteś za mały, żeby cokolwiek rozsądnego wygłówkować.

Myślenie i niemyślenie to dwie strony tego samego medalu.

U człowieka mającego cel myślenie jest twórcze i jeśli cel jest mocny, to nie daje mu przerwać myślenia, dopóki nie przeanalizuje wszystkiego na tyle, żeby móc się wyłączyć i resztę zostawić intuicji.

U człowieka niemającego wyraźnie postawionego celu myślenie ślimaczy się w jego dialogu wewnętrznym i nie dopuszcza do głosu intuicji.

Niemyślenie jest trudniejsze od myślenia.

Nie da się świadomie przestać myśleć, chyba że jesteś hinduskim joginem.

Żeby przestać myśleć, trzeba najpierw przegrzać swój mózg, czyli bardzo intensywnie myśleć. Jeśli myślisz długo i na najwyższych obrotach, to w pewnym momencie mózg ma dość i się wyłącza. Robi to sam, bezwiednie. To są momenty, gdy odbierasz intuicyjną rzeczywistość.

Przeciętny szary człowiek rzadko ma takie momenty (albo wcale), bo rzadko daje swojemu mózgowi szansę na intensywne myślenie. Gdyby ją dawał, to przestałby być przeciętnym szarym człowiekiem.

Zadanie do wykonania

Znajdź swój temat, to znaczy coś, w czym chcesz się rozwijać i zostać ekspertem. Pracuj nad tym intensywnie, żeby dać sobie szansę na odbiór intuicyjny.

Zasada XV: Im więcej win weźmiesz na siebie, tym większy masz wpływ na sprawy świata

Wiem, że trudno przyznać się do własnej klęski. Jednak klęskę zamieniasz w zwycięstwo w momencie, kiedy przyznasz się do błędu, czyli gdy zrozumiesz, że winny swojego upadku jesteś Ty sam.

Dopóki za cokolwiek obwiniasz świat, nie jesteś w stanie nic z tym zrobić, bo nie swojej winy naprawić nie możesz. Im więcej więc win weźmiesz na siebie, tym większy wpływ będziesz miał na sprawy świata.

Czy widzisz, jakie to proste?

Możesz mieć wpływ dokładnie na wszystko, pod warunkiem, że potrafisz za to obwinić siebie.

Pytasz, jak możesz obwinić siebie za światowy głód, wojny, choroby, wypadki i inne tragedie.

Jesteś w ciągłym procesie kreowania swojego świata i wyznacznikiem Twoich twórczych umiejętności jest jakość Twojego życia. Doskonaląc siebie, zmieniasz swój świat na lepszy i automatycznie stajesz się coraz szczęśliwszy.

Być może wydaje Ci się, że możesz pomóc biednym i głodnym. Doceniam Twoje dobre intencje, ale prawda jest taka, że oni mają swoje światy. Nawet jeśli Wasze światy się dotkną, to Twój wpływ na ich świat będzie niewielki.

Nawet Twoja najbliższa rodzina ma swój świat, który jest zupełnie inny niż Twój. Patrzycie na to samo, ale każdy z Was widzi co innego.

Twoja żona ma swój świat i Ciebie jako dodatek do niego, a Ty masz swój świat i ją jako dodatek do niego. Mimo że jesteście razem, Wasze światy nie przenikają się. Nie możesz pomyśleć jej mózgiem ani czuć jej uczuciami.

Nawet jeśli chcesz komuś pomóc, to robisz to tylko w swoim świecie, swoimi środkami i żeby zadowolić siebie.

Zdziwiłeś się? Tak, zadowolić siebie.

Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i widzisz żebraka. Co robisz? Wyjmujesz złotówkę i mu dajesz. Być może nie, ale przyjmijmy, że tak.

Dlaczego mu dałeś? Nie dlatego, że żal Ci biednych, tylko dlatego, że pojawił się w Twoim filmie, co spowodowało szarpnięcie emocjonalnej struny.

Gdyby zależało Ci na pomocy biednym, to na co dzień wyszukiwałbyś ich i organizował dla nich pomoc, słowem — poświęcił im życie.

A więc generalnie nie zależy Ci na pomaganiu biednym i nie przeszkadza Ci ich istnienie i cierpienie. Nawet o tym nie myślisz.

Nie, nie chcę Cię za to potępiać, bo gdybyś mia przejmować się problemami wszystkich ludzi, to nic innego byś nie robił, tylko wyszukiwał biednych, chorych, głodnych, zmarzniętych, pokrzywdzonych, oszukanych, okradzionych, pobitych — i nie starczyłoby Ci życia, żeby im pomóc.

Czy oznacza to, że nie należy pomagać biednym?

Nie, to nic nie oznacza. To zwykłe stwierdzenie faktu. A co będziesz robił — zależy tylko od wartości, według których funkcjonuje Twój świat. Jeden poświęci życie biednym, inny bogatym. Który z nich jest lepszy — to indywidualna ocena.

Zadanie do wykonania

Znajdź coś, co chciałbyś zmienić na lepsze, i wymyśl, w jaki sposób wziąć za to na siebie winę.

Zasada XVI: Nie można nikomu pomóc

Twój świat jest dla Ciebie wszystkim, ale tylko małym pyłkiem w świecie innego człowieka. Nie przejmuj się więc tym, co o Tobie myślą, bo Ty jako Ty dla nich nie istniejesz — tak jak oni dla Ciebie.

Ale przecież... Jak tak można...???

Choćbyś nie wiem ile tomów napisał na temat filozofii altruizmu, to i tak nie uwierzę, że żebrak, który pojawia się w Twoim świecie, jest czymś więcej niż chwilowym poczuciem żalu.

Dla innych Ty też istniejesz tylko jako chwilowe odczucie ewentualnych korzyści lub strat związanych z Twoją obecnością w ich świecie i Twoja postać niczym się nie różni od postaci na ekranie kina. Gdyby stało Ci się coś złego, to nie będą rozpaczać bardziej, niż gdy dzieje się coś złego z ich ulubionym bohaterem „Gwiezdnych Wojen". A jeżeli nie jesteś ulubionym bohaterem ich życia, to nawet mniej.

Dla siebie jesteś wszystkim. Dla innych tylko marginalnym dodatkiem.

Jeśli poświęcasz energię, czas i wysiłek na poprawianie świata innych, to jeśli nawet naprawisz go — z Twojego punktu widzenia w stu procentach — to i tak dla nich będzie to tylko kilka procent. Nie mniej, nie więcej, tylko tyle, ile zajmuje w ich świecie Twoja obecność. Natomiast wkładając ten sam wysiłek w poprawę własnego życia, otrzymasz sto procent.

Czy rozumiesz tę dźwignię?

Co więcej: jeśli naprawisz komuś świat, a nie on sobie sam, to on dalej nie będzie umiał tego zrobić i gdy go znowu zbabrze, to będziesz miał pełne ręce roboty. A jak się zdarzy, że Ciebie akurat nie będzie, to Twoja pomoc w konsekwencji może okazać się niedźwiedzią przysługą.

Każdy jest sam odpowiedzialny za swoje życie i wbrew temu, co jest ogólnie przyjęte — nie istnieje coś takiego, jak pomoc drugiemu człowiekowi.

Wiem, że teraz zostanę zaatakowany przez tych, którzy pomagają innym, i przez tych, którzy żyją dzięki tej pomocy. Mimo że istnieją i jedni i drudzy, to dalej będę twierdził, że pomoc drugiemu człowiekowi nie istnieje.

Dostałeś życie, żeby je przeżyć i czegoś się z niego nauczyć. Jeżeli ktoś za Ciebie odrobi zadanie domowe,

to tym gorzej dla Ciebie. Egzamin będziesz zdawał sam.

Nie, nie chodzi mi o to, żebyś przestał ludziom pomagać. Wręcz przeciwnie. Im większej liczbie ludzi pomożesz, tym lepiej dla Ciebie, ale nie zawsze dla nich.

Najlepszą pomocą dla drugiego człowieka jest: stworzyć dla siebie piękny świat i pokazywać przykładem, że można.

Zadanie do wykonania

Zastanów się, co możesz poprawić w swoim świecie, żeby stał się piękniejszy.

Zasada XVII: Sukces to tylko odpowiednia liczba powtórzeń

Ci, którzy są od Ciebie lepsi, są tacy nie dlatego, że są mądrzejsi, zdolniejsi, piękniejsi, silniejsi czy Bozia ich bardziej kocha, tylko dlatego, że dali sobie szansę na wykonanie dużej liczby powtórzeń określonej czynności.

Czy wiesz, dlaczego Twoje dziecko jest lepsze w grach komputerowych niż Ty?

Bo grało więcej razy.

Dlaczego Edison wynalazł żarówkę, a nie ktoś inny? Bo tylko on wykonał dziesięć tysięcy powtórzeń.

Pamiętam historię o pewnym pianiście, do którego po koncercie podeszła kobieta i powiedziała: „Dałabym pół życia, żeby grać tak jak pan".

A on na to: „Ja dałem całe".

Zadanie do wykonania

Znajdź w swoim życiu temat, któremu chcesz poświęcić tyle czasu i powtórzeń, że staniesz się mistrzem.

Zasada XVIII: Możesz być, kimkolwiek zapragniesz

Opowiem Ci bajkę:

Pewna mała dziewczynka imieniem Basia poszła raz do swojej babci. Gdy tak siedziały i rozmawiały, Basia nagle zobaczyła na palcu babci pierścień, którego nigdy wcześniej nie widziała. Był tak piękny, że Basia zapragnęła choć na chwilę go założyć. Zapytała więc babcię, czy jej pozwoli. Babcia się zgodziła, ale zaznaczyła, że nie jest to zwykły pierścień, tylko zaczarowany.

— Co to znaczy? — zapytała Basia.

— Znaczy to, że ktokolwiek włoży ten pierścień na palec, może stać się, kimkolwiek tylko zapragnie.

Oczy Basi zaiskrzyły z radości.

— Mogę spróbować?

— Oczywiście — zgodziła się babcia i Basia włożyła pierścień na swój palec.

— Chcę być piękną królewną na zamku, na szczycie szklanej góry — pomyślała. I nagle ziemia zadrżała, domek i babcia rozmyły się we mgle, a przed oczyma Basi rozpostarł się surowy krajobraz górskich szczytów. Spojrzała wokoło. Znajdowała się w baszcie olbrzymiego zamku, na szczycie szkliście połyskującej góry. Przez moment poczuła lęk, ale równocześnie i radość, że to prawda. Spojrzała na palec, pierścień błysnął diamentem, jak gdyby zachęcając Basię do następnej próby.

— A teraz chcę być hersztem bandy piratów.

Znów zawirował krajobraz i nagle Basia poczuła, że ziemia się pod nią kołysze. To kołysał się statek na falach oceanu. Żagle łopotały na wietrze. Wokoło morska toń. Tylko gdzieś na horyzoncie widniał mały skrawek lądu.

— Kapitanie! — rozległ się obok chrapliwy głos.

Spojrzała. Stał koło niej dziwnie wyglądający człowiek. Zamiast jednej nogi miał kulę, na oku przepaskę, ubrany był na czarno, na głowie miał kapelusz z ostro zarysowaną trupią czaszką.

— Kapitanie! — powtórzył. — Czy to ta wyspa, którą mamy zaatakować?

Chciała coś powiedzieć, ale głos ugrzązł jej w gardle. Nerwowo dotknęła palca — pierścień był na swoim miejscu. „Muszę stąd uciekać" — pomyślała. — „Tylko gdzie?". Nie mogła zebrać myśli, bo właśnie zobaczyła następne podobnie wyglądające postacie, które zmierzały w jej kierunku.

— Chcę z powrotem!!! Chcę do babci!!! Chcę być znowu małą Basią!

Zawirował świat i dziewczynka, jakby budząc się ze snu, dostrzegła babcię siedzącą naprzeciwko.

Babcia uśmiechała się.

— Babciu, czy to prawda? Czy ja naprawdę tam byłam?

— Tak, kochanie. Ale na dzisiaj już wystarczy, więc oddaj mi mój pierścień.

Basia posmutniała. Wrażenie związane z ujrzeniem piratów już minęło. Pomyślała nawet, że zupełnie niepotrzebnie się przestraszyła, bo to przecież ona była ich hersztem, więc nic by jej nie zrobili.

— Babciu, jeszcze jeden raz, dobrze?

— Nie ma potrzeby, Basiu — babcia popatrzyła na nią uważnie. — Zdradzę ci jeszcze jedną tajemnicę tego pierścienia. Otóż gdy ktokolwiek założy go na palec, to nawet gdy go zdejmie, czar go już nie opuszcza. Co więcej, jeśli opowiesz o tym komukolwiek, to on również będzie mógł się stać, kimkolwiek zechce.

I jeśli tamta osoba opowie o tym następnej, to i tej następnej dotyczy ten czar. I również każdy następny człowiek, ktokolwiek, kto usłyszy lub przeczyta tę historię, będzie mógł stać się, kimkolwiek zechce.

Basia słuchała jak urzeczona.

— To znaczy, że już od dzisiaj mogę być tym, kim sama zechcę?

— Tak.

Od tamtej pory minęło wiele lat. Basia urosła i zapragnęła być baletnicą. Dzisiaj tańczy i zdobywa laury na wielu scenach świata. Potem zapragnęła założyć rodzinę, więc ma teraz męża i trójkę wspaniałych dzieci.

Kiedyś opowiedziała mi tę historię. Postanowiłem spróbować. Zapragnąłem być mechanikiem samochodowym. Ale w momencie, gdy się nim stawałem, stwierdziłem, że to jednak nie dla mnie — i zdecydowałem zostać konserwatorem zabytków. I zostałem. Potem zapragnąłem założyć rodzinę, potem wyjechać do Australii — i to również się spełniło. W końcu doszedłem do wniosku, że najlepiej być człowiekiem wolnym, mieć pieniądze i czas i uczyć ludzi, jak osiągnąć to samo.

Teraz wiem, że Basia mówiła prawdę. Mogę być, kimkolwiek zechcę. Ale najważniejsze jest to, że teraz Ty przeczytałeś tę historię, więc czar przeszedł również na Ciebie. Teraz Ty możesz stać się, kimkolwiek tylko zapragniesz.

Zadanie do wykonania

Wymyśl, kim chcesz być.

Zasada XIX: Nie przejmuj się

Wstałem dzisiaj przed świtem, żeby Ci coś powiedzieć, a Ty śpisz jak suseł i nie wiesz o świecie.

Może to i lepiej, bo co o tym świecie warto wiedzieć? Wszystko ciągle się zmienia i nawet gdy się czegoś dowiesz, to po chwili ta informacja już jest nieaktualna. A więc śpij i niczym się nie przejmuj. Gdy się obudzisz, to znowu będziesz miał swoje zdania, opinie, poglądy, przesądy, wiarę i wiedzę. Teraz ich nie masz i masz spokój.

Gdzie się podziały? Czy naprawdę istnieją? Chyba nie. Pojawiają się i znikają. A więc tak naprawdę ich nie ma.

Czasem ludzie pytają mnie, w co wierzę. Chcą skonfrontować swoją wiarę z moją. Gdy się okaże, że wierzę w to, w co oni wierzą, to mnie akceptują. Gdy nie, to nie.

Czy zdarzyło Ci się, że jeżeli byłeś innego wyznania, to Cię nie lubili? Na przykład byłeś innej religii, innego poglądu politycznego, konta bankowego, skrótu przed nazwiskiem, drużyny sportowej, muzyki, filmu, aktora, autora, marki, formy wypoczynku, dania w restauracji czy trunku.

Niektórzy poświęcają życie na doszukiwanie się tego, czym się różnią od innych, uważając, że są lepsi. Natomiast mądrość to umiejętność widzenia cech wspólnych. Moja definicja wielkości człowieka to wyzwolenie się od potrzeby dostrzegania różnic.

Największe i jedyne zło na świecie wynika z ludzkiej koncentracji na różnicach. Gdy Ci się kiedyś uda z tym skończyć, będziesz szczęśliwy. Nie znaczy to, że od razu wszyscy, na każdej płaszczyźnie będą Cię akceptować, ale to Ci już nie będzie przeszkadzać, bo brak ich akceptacji będzie dla Ciebie tylko dziecinną zabawą.

Jeśli jedno dziecko woli lalkę, a inne misia, to czy usiłujesz im tłumaczyć, organizować seminaria i pisać stosy literatury na temat wyższości misia nad lalką?

Wiem, powiesz: „Ale przecież są na świecie rzeczy lepsze i gorsze. Niektóre są destruktywne i nie można ich akceptować".

Zgadzam się, ale czy możesz zmienić to, że silniejsze zwierzę pożera słabsze, a większa roślinka wypiera mniejszą? Dlaczego z ludźmi miałoby być inaczej?

Przecież są wyżej rozwiniętymi istotami niż rośliny czy zwierzęta, a więc mają możliwość dokonywania większych zniszczeń. Musisz jeść, więc zabijasz, musisz gdzieś mieszkać, więc niszczysz, musisz się myć, prać, sprzątać, więc niszczysz i zabijasz.

Życie to zabijanie.

A ponieważ nic nie możesz na to poradzić — nie przejmuj się. Świat zadba o to żeby naprawić zniszczenia, jakich dokonasz.

Jeżeli rozwalisz Ziemię, to stworzy nową.

Zadanie do wykonania

Pomyśl o kimś, kogo nie lubisz, i zastanów się nad tym, co Was dzieli.

A teraz pomyśl o tym, co Was łączy.

Zasada XX: Ludzie nie są głupi

Ludzie nie są głupi. Wiedzą naprawdę dużo, tylko z jakiegoś powodu nie robią tego, co wiedzą.

Czy myślisz, że pijak nie wie, że nie powinien pić, albo leń, że powinien zabrać się za robotę, albo obżartuch, że nie powinien żreć, albo złodziej, że nie powinien kraść? Oni wszyscy dobrze to wiedzą, tylko wiedza i działanie to dwie różne rzeczy.

Dlaczego pijak pije?

Bo alkohol zajął w jego świecie większy obszar niż inne rzeczy i gdy mu go odbierzesz, to zostanie pustka.

Umysł nie lubi pustki, a emocja pustki się boi. Tylko intuicja lubi pustkę, bo wtedy ma możliwość się przejawić, ale do intuicji trzeba dojrzeć.

Życiem alkoholika steruje emocja, więc odbierając mu alkohol, wpędzasz go w strach.

Jeżeli jesteś alkoholikiem, to masz do pokonania dwóch wrogów: emocję i umysł.

Czemu umysł nazywam wrogiem?

Bo tam, gdzie rządzi emocja, tam umysł jest jej niewolnikiem. Jeśli emocja lubi wypić, to umysł będzie jej pomagał w zdobywaniu wódki.

Gwarantuję Ci, że żaden pijak nie chce być pijakiem, tylko nie zna mechanizmu, który pozwoliłby mu przezwyciężyć emocje, które chcą pić. Mógłby przestać, gdy znajdzie coś, co emocjonalnie będzie dla niego lepsze od wódki, albo gdy jego umysł stanie się na tyle mocny, że przejmie kontrolę nad emocjami i powie: „Stop".

Oba te elementy wymagają pracy nad sobą i zmiany.

Pomyśl — może i w Twoim życiu jest coś, co powoduje destrukcję.

Wiem, że nie jest łatwo pozbyć się czegoś, co lubisz tak, jak pijak alkohol, nawet jeśli niszczy to Twoje życie. Jednak jeśli chcesz poprawić jakość życia, to na pewno rozumiesz, że trzeba się tego pozbyć.

Ponieważ umysł nie znosi pustki, nie możesz mu tego zabrać, bo wpadnie w depresję, co będzie jeszcze gorsze. Musisz po prostu dać mu jakiś substytut. Niech się zajmie czymś pożytecznym.

Co to ma być?

To już musisz znaleźć sam. Gdy będziesz szukał, to znajdziesz. Prawo życia mówi: „Szukajcie, a znajdziecie".

Proces poszukiwania zawiera w sobie dwa twórcze elementy: jeden to szansa na uwolnienie się od destruktywnych nałogów, drugi to zmiana centrum sterowania z emocji na umysł.

Czyli analizuj. Pomyśl, co lubiłeś robić w dzieciństwie. Może rysować, może robić zdjęcia, grać na gitarze, czytać, uprawiać sport, jogę. Jeśli nie czujesz, że któraś z tych rzeczy mogłaby Cię wciągnąć, to pomyśl o jakiejś nowej przydatnej umiejętności: może obcy język, biznes, może napisałbyś książkę albo zrobił doktorat. Myśl i nie przestawaj, dopóki nie przyjdzie to do Ciebie z siłą i przekonaniem.

Jeśli nie jesteś pewien, to próbuj, testuj — zawsze możesz przestać i zacząć coś innego. Testowaniem odkryjesz w sobie zakamarki, o których nawet nie wiedziałeś, że istnieją.

Gwarantuję Ci, że szukając, odnajdziesz coś, co da Ci satysfakcję i radość większą niż wszystko inne.

To właśnie jest Twój skarb.

Czy marzyłeś kiedyś o tym, żeby być poszukiwaczem skarbów?

Zadanie do wykonania

1. Zrób listę rzeczy, które w Twoim życiu ugruntowały się do tego stopnia, że ich strata wpędziłaby Cię w rozpacz.
2. Zaznacz na tej liście rzeczy, których utrata byłaby dla Ciebie korzyścią.

To są właśnie destruktywne nałogi.

Zasada XXI: Miej świadomość własnej świadomości

Żeby rozpocząć jakąkolwiek pracę nad sobą, trzeba być człowiekiem o dużej samoświadomości. Czyli świadomości swojej świadomości.

Co to znaczy?

Trzeba nauczyć się odróżniać myślenie, które przynosi Ci korzyści, od tego, co wgrało Ci społeczeństwo i bezmyślnie to coś „myśli się samo” w postaci dialogu wewnętrznego.

Jeżeli nie uporządkujesz myśli, to nie uporządkujesz życia.

Nie zaczynaj więc naprawy świata od ustawienia prawidłowych trajektorii galaktyk ani sprzątania Mlecznej Drogi, tylko od wysprzątania śmietnika własnych myśli.

Wiem, to nie takie proste, bo jeśli nie masz świadomości świadomości, to nie wiesz, co ani czym sprzątać. Nawet nie widzisz potrzeby sprzątania czegokolwiek.

Świnia na przykład nigdy nie zacznie sprzątać w chlewie, bo brud i smród nie ingeruje w jej poczucie estetyki. Gdybyś ją zabrał do luksusowego apartamentu, to najprawdopodobniej nie byłaby szczęśliwsza.

Zastanów się więc, jakie wartości spowodowałyby, że stałbyś się szczęśliwszy.

Świat wprogramował Ci, co ma Cię cieszyć, a co martwić. Od dziecka uczyli Cię, co złe, a co dobre.

Człowiek mający pewność jest niebezpieczny. Zauważ, w jakich sprawach dano Ci pewność, a w jakich pozostawiono Cię w niepewności.

Pewność wprogramowali Ci w sprawach, które robią z Ciebie niewolnika pracującego dla tych, którzy są u władzy, niepewność — w sprawach korzystnych dla Ciebie. Pewny jesteś tego, że trzeba pracować dla pieniędzy, płacić podatki, że należy być lojalnym obywatelem, że jak nie będziesz grzeczny, to władza może zrobić z Tobą, co tylko chce, że najlepsza droga do sukcesu to ta, którą wskaże Ci Wielki Brat.

Natomiast do końca nie jesteś przekonany, czy etycznie jest być bogatym (przecież tylu jest biednych), czy potrafisz prowadzić własną firmę (chociaż wielu głupszych od Ciebie je prowadzi), czy etycznie jest się

cieszyć (przecież tyle jest cierpienia). I nawet nie wiesz, czy seks jest dobry, czy zły.

Człowieku, nie dawaj się dłużej ogłupiać. To przecież jest Twój świat.

Zadanie do wykonania

Przemyśl, co najbardziej zwiększyłoby poziom Twojej radości.

Ustal plan działania, jak to zrealizować.

Zasada XXII: Najbardziej pomożesz światu, gdy będziesz szczęśliwy

Nie przejmuj się problemami innych. Oni rodząc się, też dostali siłę twórczą i możliwość kreowania własnego życia. Na świecie jest dużo miejsca dla wszystkich.

Zadanie do wykonania

Stań się tak bardzo egoistyczny, jak tylko można.

Walcz o swoją radość, a świat Cię pokocha. Czy nie widzisz, że najbardziej kochani i podziwiani są ci, którzy są najbogatsi, najsławniejsi, a nie biedni,

zaharowani, zmęczeni, chociażby nawet głosili najwznioślejsze idee.

Weź się za siebie. Zastanów się, co tak naprawdę Cię cieszy. Pomyśl, co robiłbyś, gdyby pieniądze nie grały roli.

Może podróżowałbyś, może studiował, a może jeździł po świecie na koncerty Twoich ulubionych zespołów, może grał w golfa, może łowił ryby w Kanadzie, polował na Alasce, może mieszkał na jachcie i miał do dyspozycji helikopter, łódź podwodną i sprzęt radiolokacyjny i opływał świat w poszukiwaniu zatopionych statków wiozących skarby, może chciałbyś mieć największy teleskop i poszukiwać nowych cywilizacji, może poznać sztuki walki, nauczyć się tańczyć, napisać bestseller, zrobić kurs chodzenia po ogniu i lewitacji, zostać znanym artystą, polecieć w kosmos, mieć stadninę słoni, własny olimpijski basen i prywatnych instruktorów każdej dziedziny sportu. Może zdobyć kilka ośmiotysięczników, a może zrobić największe głupstwo na świecie, żeby Cię wpisali do księgi Guinnessa. Może kupić czołg i wybrać się na prawdziwą wojnę, a może tylko leżeć w hamaku i o niczym nie myśleć.

Zasada XXIII: Zostań agentem 007 swojego życia

Czy wiesz, na czym polega sukces Jamesa Bonda?

Nie na tym, że wie on wszystko o broni i strategiach walki, ani na tym, że jest silny i umie się bić, ani na tym, że jest przebiegły i potrafi wszystkich wyprowadzić w pole, ani nie na tym, że jest przystojny i kochają go wszystkie kobiety, tylko na tym — że potrafi dostrzec i wykonać to, co w danym momencie jest najważniejsze.

Dlaczego tu jestem? Czemu jest na świecie tyle zła? Czemu nie urodziłem się w rodzinie milionerów? Czemu jedni rodzą się zdrowi, a inni kalecy?

Czy nurtują Cię czasem tego typu egzystencjalne pytania? Chcesz odpowiedzi na nie? To Ci odpowiem:

A więc wyobraź sobie, że naukowcy właśnie ogłosili światu, że znaleźli naukowe dowody na istnienie

reinkarnacji. Czyli odpowiedź jest prosta: nafajdałeś w poprzednim życiu, więc teraz urodziłeś się biedny i chory. Byłeś grzeczny w poprzednim wcieleniu, więc jesteś zdrowy, piękny i bogaty. Wszystko jest jasne. Czy jesteś zadowolony?

Dla mnie jest to jednak bez różnicy, bo co taka informacja mogłaby zmienić w moim aktualnym życiu? Generalnie nic.

Z przeszłością zrobić nic się nie da, więc zajmuję się tylko tym, co może mi pomóc w zmianie przyszłości na lepszą. A więc fakt, czy jest reinkarnacja, piekło czy niebo, nic nie zmieni w moim życiu, bo i tak muszę żyć najlepiej jak potrafię.

Pamiętasz, na czym polega sukces Jamesa Bonda?

Na tym, że potrafi dostrzec i wykonać to, co w danym momencie jest najważniejsze.

Wolę więc wyobrażać sobie moje życie trochę inaczej. Ponieważ lubię science fiction, wymyśliłem sobie taką bajkę:

Właśnie powstałem. To jest chwila, kiedy zaistniałem. Do mojej świadomości została wprogramowana przeszłość i wszelkie informacje, jakie mam.

Teraz rodzi się pytanie: „Co z tym zrobię?”.

Zadanie do wykonania

Spróbuj pomyśleć podobnie:

Dzisiaj jest pierwszy dzień Twojego istnienia. Zostałeś wyposażony w to, co masz. Dostałeś pamięć, wiedzę i doświadczenia. Co z tym zrobisz, zależy tylko od Ciebie. Możesz to poszerzać, rozwijać i przy pomocy tego działać.

Byli inni, dużo gorzej wyposażeni, i zostali sławni, bogaci, wielcy. Szanse masz nieograniczone.

Przeszłość została Ci wgrana, żebyś miał na czym bazować. Korzystaj z niej, ale nie miej do niej stosunku emocjonalnego, bo to tylko film.

Zastanawianie się, skąd się wzięliśmy, jak i dlaczego, jest ulubioną zabawą umysłu. A ponieważ sam nie potrafi na to odpowiedzieć, bo posiada tylko receptory do odbioru trójwymiarowego świata, wymyśla filozofie i religie.

Nie mówię, że nie istnieje prawdziwa filozofia czy religia. Istnieje, ale zaczyna się tam, gdzie umysł nie ma dostępu.

Zasada XXIV: Nie daj się wpędzić w pułapkę stresowania się niepowodzeniami

Twoje życie to gra komputerowa. Gdy coś nie wyjdzie, to cofa Cię do poziomu wyjściowego, czyli zaczynasz od nowa.

Zanim zostaniesz milionerem, kilka razy dojdziesz do dużych pieniędzy i wszystko stracisz.

Skąd to wiem?

Statystyka.

Pytasz: „Ile razy tak się stanie?".

Zależy to tylko od Twojej „nauczalności". Ale za każdym kolejnym razem startujesz z większym doświadczeniem.

Jest jednak pewna pułapka: doświadczenie przydatne jest tylko wtedy, gdy idzie w parze z zapałem do działania, a upadki często niszczą zapał, co powoduje, że zostaje puste doświadczenie, z którym człowiek nie potrafi nic zrobić.

Nie daj się wpędzić w pułapkę stresowania się niepowodzeniami. Większość się daje, dlatego szczyty osiągają nieliczni.

Jeśli jednak już dałeś się zniechęcić, to przeanalizuj pięć poniższych punktów. Gwarantuję Ci, że Twój problem leży w którymś z nich, a może nawet w kilku naraz:

1. To, co robisz, nie jest tym, co masz w życiu robić (nie jest Twoją misją). Czyli musisz szukać czegoś innego.
2. Potrzebujesz odpoczynku.
3. Potrzebujesz „zaostrzenia siekiery” — więcej pracy nad sobą (edukacji) niż akcji.
4. Z jakiegoś powodu ucieka Ci energia (efekt dziurawego balona) — potrzebujesz naprawić to, co w życiu napaskudziłeś (nagrzeszyłeś).
5. Potrzebujesz medytacji — na pewnym poziomie rozwoju ludzie potrzebują medytacji. Dopóki tego nie odkryją, męczą się, nie mogą znaleźć w życiu celu ani swojego miejsca na ziemi.

Zasada XXV: Naucz się milczeć

Dawaj rady wyłącznie wtedy, gdy zostaniesz o to poproszony. W przeciwnym wypadku milcz. „Milczenie to złoto". Gdy chcesz kogoś wzbogacić, to pomilcz z nim. Gwarantuję Ci, że wielu będzie Ci za to wdzięcznych.

Czy wiesz, jak trudno być człowiekiem, z którym się dobrze milczy? Gadać można z każdym, ale milczeć tylko z nielicznymi.

Ale żeby móc z kimś twórczo pomilczeć, musisz do tego wyłączyć inteligencję. Ona nie znosi ciszy. Ciągle analizuje, ocenia, testuje, ingeruje.

Wiem, że z punktu widzenia tych, którzy inteligencję stawiają na piedestał, mówię herezje. Kiedy ktoś jest za mocno inteligentny, to z nim nie pomilczysz.

Zastanawiałem się kiedyś, czemu ludzie inteligentni często są ograniczeni, jeśli chodzi o ważne życiowe sprawy, jakimi są np. zrozumienie własnego potencja-

łu, zarabianie pieniędzy czy filozofie, które odbiegają od intelektualnych rozważań.

Dlaczego na przykład najinteligentniejsi ludzie świata nie należą do grona najbogatszych?

Inteligencja często nie idzie w parze z marzeniami, z chęcią poznawania siebie, rozwoju ducha — i w wielu przypadkach zabija chęć poszukiwania szczęścia.

Inteligentnych wszyscy cenią i to — być może — już jest ich szczęście.

Na pewno tego nie wiem, bo osobiście jestem za mało inteligentny, żeby powiedzieć to z własnego doświadczenia.

Niestety, inteligencji mi Bozia poskąpiła. Wolno się uczę, mam kiepską pamięć, w szkole jechałem na trójach, strasznie wolno czytam, a jak mam dodać siedem do czterech, to ukradkiem, żeby nikt tego nie widział, robię to na palcach. Gdy piszę, to walę błędy ortograficzne, że aż mój korektor ostatnio podniósł stawkę, każdy test na inteligencję zawalam, zanim zacznę i (przypisek mojej żony) nie potrafię w szafie znaleźć skarpetek, które leżą przed nosem.

Ale ponieważ duchowa mądrość „zakryta jest przed uczonymi, a objawiona maluczkim” — wierzę, że kiedyś stanę się maluczkim, bo na uczonego to już się pchać nie będę ;)

W życiu zawsze jest coś za coś. Ja mam za to wyobraźnię i marzenia. I nie oddałbym ich za nawet najwyższy iloraz inteligencji.

Wydaje mi się również, że ludziom inteligentnym więcej rzeczy przeszkadza niż tym mniej inteligentnym. Przeszkadza im na przykład to, że rzadko mogą spotkać kogoś na swoim poziomie, żeby mogli mądrze porozmawiać. Ja tymczasem bardzo dobrze czuję się w towarzystwie mojego psa.

Przeszkadza im, gdy inni niepoprawnie się wyrażają. Kiedyś dostałem kosza od dziewczyny, bo zamiast „poszedłem" — powiedziałem „poszłem". Ale był obciach. Do dzisiaj pamiętam, chociaż było to ze trzydzieści lat temu.

Zadanie do wykonania

Zrób sobie test na inteligencję.

Zasada XXVI: Znajdź koło sterowe swojego życia

To, na czym się koncentrujesz, staje się sterem Twojego życia.

Wyobraź sobie, że jesteś na okręcie i okręt ten płynie wprost na skały. Chcesz skręcić, tylko nie wiesz jak. Widzisz mnóstwo różnych przyrządów, ale nie wiesz, do czego służą. Łapiesz więc za coś, co wydaje Ci się podobne do kierownicy, ale okręt zamiast skręcić, zawył tylko syreną, więc chwytasz się innego urządzenia, który jest rączką przywieszoną na sznurku, ale tym razem zamiast wykonać manewr, spuściłeś wodę. Następnych pięć prób zakończyło się odpaleniem torpedy i zbombardowaniem pobliskiego miasta na wyspie, ustawieniem zasłony dymnej i zwiększeniem prędkości, z jaką okręt nieuchronnie zmierza do zagłady.

Zdesperowany rzucasz się na wszystko, co tylko można poruszyć, przestawić, przekręcić czy pstryknąć — ale dalej nic.

W końcu znajdujesz podręcznik. Jest! W spisie treści jest temat „Nawigacja”, więc szybko kartkujesz — i co? Dowiadujesz się, jak obsługiwać GPS, co mówią gwiazdy i latarnie morskie. Nie, to nie to.

Szukasz dalej, a okręt jest coraz bliżej potężnej, pionowej skalnej ściany. Masz jeszcze szansę, możesz z niego wyskoczyć, a on niech się rozbije. Kartkujesz dalej...

To tylko przykład obrazujący życie niektórych z nas. Czy widzisz analogię? Twoje życie to okręt, którym nie umiesz sterować. Bo gdybyś umiał, to każdy dzień prowadziłby do czegoś lepszego. Jeśli więc Twoje dzisiaj nie jest lepsze do Twojego wczoraj, to znaczy, że szarpiesz się — i bywa, iż torpedujesz tych, którzy chcą Ci pomóc.

Byłem kiedyś na seminarium na temat sukcesu. Dla mnie był to jeden z ciekawszych wykładów. Potem z kilkoma uczestnikami poszliśmy do restauracji, gdzie przysiadł się do mnie pewien znajomy i od razu zaczął śmiać się z mówcy. Mówił:

— Widziałeś, jak on był ubrany? Takie krawaty to były modne dziesięć lat temu, a buty to chyba wyjął z trumny dziadka.

Zapytałem go:

— A pamiętasz, co on mówił?

Nie usłyszał mojego pytania, bo był zbyt zajęty kolorem garnituru mówcy.

Zadanie do wykonania

Naucz się odróżniać rzeczy istotne od nieistotnych.

Staraj się uzmysławiać sobie myśli, jakie masz w swoim dialogu wewnętrznym, i analizować je pod względem jakości.

Jak najczęściej zadawaj sobie pytanie: „Czy ta myśl (koncentracja na tym temacie) poprawi jakość mojego życia?”.

Zasada XXVII: Zrób z łąki ogród

Czy wiesz, czym różni się ogród od łąki?

W ogrodzie masz rośliny posadzone według określonego planu, na łące wszystko rośnie dziko. Z ogrodu masz korzyści w postaci warzyw, owoców, kwiatów, a z łąki możesz zebrać parę ziółek albo siano.

Analogicznie sprawa przedstawia się, jeżeli chodzi o nasze myślenie.

Jak myślisz, czym różnią się ludzie, którzy osiągnęli sukces, od tych, którzy zatrzymali się na pułapie przeciętności?

To, co ich różni, to ich system myślenia. Ludzie sukcesu szanują swoje myśli, bo rozumieją, że to są nasiona, które rosną, dojrzewają i z których będą zbierać plon. Czyli planują, o czym będą myśleć.

Ludzie przeciętni nie planują myślenia. Czasem planują działanie, ale ponieważ działanie zawsze jest

skutkiem myślenia, ich planowanie przynosi mierne skutki, czego dowodem jest to, że są przeciętni.

Myślą o tym, co przywieje im wiatr (jak nasiona na łące). Po prostu włączą telewizor i cokolwiek tam leci, to oglądają, biorą gazetę i cokolwiek w niej jest napisane, to czytają. Rozmawiają o wszystkim, czyli o niczym.

Ludzie sukcesu nie rozpraszają energii na rzeczy, które nie są dla nich istotne. Telewizor włączają tylko wtedy, gdy jest coś, co ich naprawdę interesuje, rozmawiają tylko na tematy, które są dla nich ważne.

Komuś patrzącemu z boku może się wydawać, że ich życie jest nudne i bezbarwne, bo rzadko imprezują, raczej unikają hucznego towarzystwa i alkoholu.

A wiesz dlaczego? Bo dla nich największą radością jest to, co robią, czyli ich pasja. Rozumieją, że jak ogłupią swój mózg alkoholem, to ucieknie im kawałek cennego czasu.

Poza tym stan zamroczenia alkoholowego czy narkotykowego lubią ci, którzy nie lubią stanu trzeźwości, czyli życia.

Czy wiesz, kto jeździ na urlop? Ten, kto nie lubi swojej pracy.

Kto kocha to, co robi, ten całe życie jest na urlopie.

Zabierzemy się więc za uprawę Twojego ogrodu. Najpierw trzeba się zastanowić, co byś chciał upra-

wiać, i posiać odpowiednie nasionka. Nasionka to myśli. To, o czym najczęściej myślisz, już się wysiało. Jeśli jest to chwast, czyli nie da się z tego nic wartościowego zbudować, to lepiej to wyplewić i posadzić coś innego. Przemyśl to. Moja rada to wysiać nasionka czegoś, co da Ci dochód pasywny, czyli pieniądze, na które nie będziesz musiał pracować. Jako przykładu użyję inwestora giełdowego.

Zaczynamy: masz już nasionka, czyli decyzję, że chcesz zarabiać na giełdzie.

Następny punkt to przygotować glebę: zaorać, spulchnić, dać nawóz. Analogią będzie tu informacja o tym, co należy zrobić, żeby rozpocząć inwestowanie. Może poczytać trochę literatury, może wybrać się na seminarium, może umówić się z fachowcem.

Kolejny krok to wysiać nasionka, czyli zrobić pierwszy krok, jakim będzie otwarcie konta na platformie inwestycyjnej.

Teraz zostaje tylko podlewać i plewić, czyli śledzić trendy, czytać informacje o firmach, analizować dane według wskaźników i być na bieżąco, żeby postawić na właściwego konia.

Zadanie do wykonania

Zaplanuj swój ogród.

Zasada XXVIII: Nie narzekaj

Jeśli narzekasz na gospodarkę, politykę, układy w pracy czy cokolwiek innego, a nie robisz nic, żeby to zmienić, to jesteś hipokrytą.

„Co mogę zmienić w polityce, przecież nie jestem politykiem?" — możesz zapytać.

Jeśli nic nie możesz zmienić, to nie narzekaj — albo stań się kimś, kto może coś zmienić. Inaczej para idzie w gwizdek.

Rozumiesz! Twoja siła, przy pomocy której możesz zostać bogaty, zdobyć nagrodę Nobla, stworzyć arcydzieło, zdobyć złoty medal, wyzwolić moc umysłu czy przenieść górę, idzie na marne.

Wyobraź sobie, że masz najlepszej generacji komputer. Czy używałbyś go do wbijania gwoździ w ściany? Niektórzy tak robią. Narzekanie na pogodę czy na politykę jest właśnie takim działaniem.

Jeśli narzekasz na to, że jest źle, znaczy to, iż koncentrujesz się na tym, że jest źle. A jak się na czymś koncentrujesz, to ożywiasz to w swoim świecie, powodując, że właśnie tak się dzieje. Wtedy tym bardziej na to narzekasz, czyli wprowadzasz kolejną porcję zła do swojego życia i dzieje się jeszcze gorzej, więc narzekasz, że jest jeszcze gorzej, czym dokładasz do swojego świata kolejną porcję zła.

Rozumiesz.

Widzę, że mi nie wierzysz. Nauczyli Cię, że świat to materia.

A więc jeśli chcesz być materialistą, to spal tę książkę i nie zawracaj sobie głowy.

Co, nie chce się palić, bo jest elektroniczna?

To wrzucić do pieca razem z komputerem. Przecież wbijasz nim tylko gwoździe w ściany. Kup sobie młotek.

Zadanie do wykonania

Nie narzekaj.

Zasada XXIX: Siła regeneracji naszej planety jest potężniejsza od ludzkiej głupoty

Generalnie życie powinno wyglądać w ten sposób, że nie powinno w nim być elementów, których nie lubisz. Oczywiście wszystkiego nie da się akceptować, a więc nie chodzi mi o to, żebyś nagle polubił chamstwo. Chodzi mi tylko o to, żebyś zrozumiał, że nawet najgorsze i najstraszniejsze sprawy tego świata po prostu są i nic na to nie poradzisz. Czyli że Twój emocjonalny do nich stosunek nic a nic nie zmieni oprócz jednej rzeczy: zwiększy pulę Twojego niezadowolenia z życia.

A przecież chodzi Ci o to, żeby być szczęśliwym. Czy więc to, że lew rozszarpuje antylopę, ma spowodować, iż nigdy się już nie uśmiechniesz?

Przecież nic nie poradzisz na to, że w Afryce ludzie umierają z głodu, że niszczone jest nasze środowisko ani że wyginęły dinozaury.

Światem rządzi pieniądz, więc dopóki będzie popyt na drogie gatunki drewna, to będzie wycinana puszcza amazońska, zabijane ginące gatunki zwierząt i niszczona powłoka ozonowa. Czy przez to szybciej umrzemy?

Nie wiem.

Możesz powiedzieć, że jak struś chowam głowę w piasek.

Widzisz, każdy ma swoją wiarę — i ja wierzę, że siła regeneracji naszej planety jest potężniejsza od ludzkiej głupoty.

Zadanie do wykonania

Zastanów się nad tym, na co nie masz wpływu, a co odbiera Ci radość — i ustaw swój mentalny program tak, żeby przestało Cię to gnębić.

Zasada XXX: Znajdź własną metodę walki

Jeśli chodzi o globalne problemy, to masz do wyboru dwie możliwości:

1. Walczyć.
2. Nie walczyć.

Ja wybrałem walkę, ale nie o powstrzymanie topniejących lodowców ani ozonowej dziury, tylko o poprawę życia pojedynczego człowieka. Książka, którą właśnie trzymasz w ręce, jest wyrazem tej walki.

Świat to suma wszystkich istnień — i osobiście wierzę, że naprawić go można, tylko zaczynając od indywidualnego człowieka.

Ktoś mądry kiedyś powiedział, że naprawę świata zacząć trzeba od siebie. Jest to słuszne, ale też ma limit, bo ci, którym naprawa najbardziej jest potrzebna, nie chcą lub nie mają świadomości pracy nad sobą. Oni burzą to, co budują ci, którzy tę świadomość mają.

Ci, którzy wybrali punkt pierwszy, czyli walczą, to walczą właśnie z tymi, którzy tej świadomości nie mają i dla których liczy się tylko pieniądz. A walka jest trudna, bo wszelkie prawa stworzone są przez tych, którzy mają pieniądze, dla tych, którzy mają pieniądze. A więc głos walczących o ekologię jest dla nich głosem chcącego im te pieniądze odebrać. Czyli walka jest z góry przegrana.

Nie wierzę w krzyki na wysokich gremiach i forach.

Dlaczego?

Bo informacja dociera tylko do ludzkiego umysłu. A u tych, którzy niszczą świat, umysł nie jest centrum sterowania, tylko niewolnikiem ich emocji.

Zadanie do wykonania

Znajdź coś, o co według Ciebie warto walczyć, opracuj metodę walki i walcz.

Zasada XXXI: To, na czym się koncentrujesz, wzrasta

To, na czym się koncentrujesz, wypełnia Twoje życie, chociażbyś nawet nie chciał.

Koncentracja to antena nadawczo-odbiorcza ściągająca do Twojego życia elementy o podobnym zabarwieniu energetyczno-informacyjnym. Dlatego nauka koncentracji jest nauką świadomego kreowania życia.

Nie da się wyłączyć mózgu. Myślisz o czymś bez przerwy, czyli jesteś w ciągłym procesie dokonywania zmian. A wartości, z jakich je budujesz, wynikają z jakości myślenia.

Czy zdarza Ci się czasem zaplanować to, o czym będziesz myślał?

Nie sądzę, bo plany i decyzje dotyczą działania, osiągania rezultatów, ale nigdy myślenia. Traktujemy nasze myślenie jak coś, co nie istnieje. Częściej

zajmujemy się myśleniem innych (krytykując ich, że źle myślą), a własnego nie dostrzegamy, chociaż całe nasze życie toczy się wewnątrz niego.

Wyłączenie myślenia to utrata przytomności, pamięci i całego naszego jestestwa. Jednak to, co najważniejsze, ciągle jest pomijane w naszych decyzjach i planach.

Idziemy na kolejne szkolenie, żeby być lepszym fachowcem, ale lepszym będziesz nie wtedy, kiedy do mózgu wtłoczysz więcej informacji, tylko wtedy, gdy wejdziesz na wyższy poziom koncentracji, który jest nośnikiem wyższej energii i jakości informacji.

Wyznacznikiem siły jest to, że potrafisz utrzymywać skupiony umysł w jednym punkcie.

Spróbuj przez minutę myśleć tylko o jednej rzeczy, a zobaczysz, jakie to trudne.

Medytacja to właśnie utrzymywanie koncentracji na jednym temacie. Im dłużej potrafisz to robić, tym dysponujesz większą siłą umysłu. Marzenie to właśnie ciągłe myślenie o tym, czego pragniesz, czyli najbardziej naturalna forma medytacji.

Po co ludzie chodzą na siłownię?

Żeby się poruszać, rozwinąć mięśnie.

Czy człowiek ciężko pracujący fizycznie potrzebuje chodzić na siłownię?

Oczywiście, że nie.

Podobnie człowiek mający duże marzenia nie potrzebuje medytować, bo robi to bez przerwy.

Jeśli natomiast nie masz marzeń takich, które nie dają Ci spać ani myśleć o czymkolwiek innym, to radziłbym Ci zacząć medytować. Podobnie jak osobom prowadzącym siedzący tryb życia warto doradzić siłownię.

Zadanie do wykonania

Zaplanuj, o czym będziesz myślał.

Zasada XXXII: Ucz się koncentracji

Czasem dostaję pytania typu: „Dlaczego jeśli istnieje siła umysłu, to ja nie potrafię jej wyzwolić? Czy jest ona zastrzeżona tylko dla wybranych?”.

Nie, ona jest dostępna dla wszystkich, tylko musisz dać jej szansę. Gdy człowiek, który nie umie pływać, wpadnie do wody, to robi o dwa tysiące ruchów więcej niż człowiek, który pływać umie. Jak myślisz — który dalej dopłynie?

Czyli — jak widzimy — aktywność i efektywność to często dwie różne rzeczy. Jeśli nie potrafisz umysłu skoncentrować, tylko myślisz o tysiącu różnych rzeczy, to jego efektywność nie będzie zbyt duża.

Moje przesłanie do Ciebie to: od dzisiaj zacznij uczyć się koncentracji. Twoją największą siłą jest koncentracja. Zauważ, że zawsze, kiedy człowiek jest niepewny, wystraszony, zestresowany, jego myśli wyglądają jak poszatkowana kapusta. A wystarczy tylko skoncentrować myśl — i już strach mija.

Im siła koncentracji jest większa, tym mniej masz w sobie strachu, więcej energii, jaśniej myślisz, mniej się denerwujesz, lepsze podejmujesz decyzje, masz większą kontrolę nad swoim życiem, lepiej rozumiesz siebie i innych.

Czy wiesz, że w świecie zwierząt liderem nie zawsze jest ten, kto jest najsilniejszy, tylko ten, kto potrafi przetrzymać wzrok innego osobnika ze swojego stada, czyli ma największą siłę koncentracji?

Kiedy spotykają się dwa lwy, to wystarczy, że popatrzą na siebie — i już wiedzą, kto ma przewodzić. Nie muszą walczyć. Wbrew pozorom agresywne zachowania między osobnikami tego samego gatunku zajmują mniej niż pięć procent ich czasu.

Znawcy koni wyścigowych wiedzą, że istnieje coś takiego jak duch w zwierzęciu. Często zdarza się, że koń obdarzony większym duchem zwycięża, mimo że ma mniejsze predyspozycje fizyczne. Ten potencjał czyni z niego przywódcę i zwycięzcę.

Również hodowcy psów pociągowych muszą wiedzieć, który pies jest liderem i gdzie ma być jego miejsce w zaprzęgu. Wbrew pozorom pozycję lidera zdobywa on w większości wypadków nie walką, tylko spokojem bijącym od niego.

Zadanie do wykonania

Pomyśl, czy zdarza Ci się czasem, że widzisz kogoś po raz pierwszy i od razu czujesz do niego respekt.

Zasada XXXIII: Twój mózg to przydatne narzędzie, ale pamiętaj — tylko narzędzie

Czy wiesz, czemu nie potrafisz dostrzec teraźniejszości? Bo Twój umysł Ci na to nie pozwala. Dla procesu myślenia teraz" to śmierć. Jedyny moment, kiedy możesz je dostrzec, to gdy cierpisz. Gdy bardzo Cię boli ząb, to zatrzymuje się Twój dialog wewnętrzny i skupiasz się tylko na jednym: na tym, co Cię boli. Jest to również naturalny sposób, w jaki organizm leczy się siłą własnej koncentracji.

Jeśli żyjesz w „teraz", to czemu Twój umysł nie daje teraźniejszości dojść do głosu, tylko wałkuje Ci w głowie mieszankę przeszłości z przyszłością?

Bo w teraźniejszości myśl nie ma się o co zahaczyć. Teraźniejszość ma tylko czysty byt, nie ma pamięci ani antycypacji.

Przeszłość ani przyszłość nie istnieją. Przyszłości jeszcze nie ma, a przeszłości już nie ma. Są to więc tylko mózgowe projekcje.

Mózg dobrze wie, że gdy trafisz do teraźniejszości, wtedy przestanie Ci być potrzebny, więc walczy o swoją dominację, bez przerwy narzucając Ci swoją obecność. Zdominował Cię do tego stopnia, że wydaje Ci się, że bez niego jesteś niczym.

Wyzwolenie się od jego natarczywej obecności jest celem wschodnich medytacji i jogi.

Nie, nie chodzi o to, żeby się go pozbyć, bo to przydatne narzędzie. Nie wiem tylko, dlaczego gdy ktoś utożsamia się z młotkiem, to zamykają go w szpitalu psychiatrycznym, a jak z mózgiem, to wszystko jest w porządku.

Umysł działa jak dziennikarze: oddziela sprawy zasadnicze od mało znaczących bzdur i karmi nas tymi bzdurami, robiąc z igły widły.

Jego dominacja polega na tym, że bez przerwy narzuca Ci swoje projekcje, które emocja zamienia na obawy, strach, pragnienia.

Gdy wrzuci Ci coś, co wywoła strach, to zaprzęgniesz go do pracy nad usuwaniem źródła strachu. Jak

wrzuci marzenie, to dasz mu za zadanie znaleźć metodę jego realizacji.

Do wszystkiego się wtrąca i nawet gdy śpisz, to nie daje Ci spokoju.

Ciągle Cię okłamuje, podsuwając własne interpretacje świata, bo przecież nie istnieje ciepło ani zimno, tylko ruch molekuł, nie ma kolorów, tylko różne długości fal elektromagnetycznych, nie ma dźwięków, tylko zróżnicowane ciśnienie powietrza.

Na każdym kroku robi Cię w konia, a Ty z dumą nazywasz się „naczelnym" i testujesz swój iloraz inteligencji, a on się śmieje w kułak z Twojej naiwności.

Zadanie do wykonania

Poczytaj więcej na temat różnych technik medytacji i zacznij praktykować tę, która wyda Ci się najlepsza.

Zasada XXXIV: Medytacja to używanie mózgu do walki z nim samym

Na czym więc polega istota medytacji?

Chodzi o powstrzymanie dialogu wewnętrznego, żeby móc wejść w teraźniejszość, czyli tu, gdzie naprawdę jesteś. Wiem, że trudno to zrozumieć, bo samo słowo „zrozumieć" zakłada użycie rozumu. A tu okazuje się, że mamy doświadczać rzeczywistości, wyłączając rozum.

Strategia zrozumienia, kim naprawdę jesteś, zaczyna się od walki z mózgiem. Bo jego projekcje nie mają nic wspólnego z prawdą. I znowu jesteśmy na przegranej pozycji, bo mówiąc to do Ciebie, mówię do Twojego mózgu, więc zdradzam wrogowi plany ataku na niego. Ale nie przejmuj się, sposobem na niego jest medytacja.

Medytacja to używanie mózgu do walki z nim samym.

Co, nie mieści się to w głowie?

Nie przejmuj się, używając głowy, nie wyjdziesz poza trójwymiarowy świat, który jest tylko kropelką w oceanie rzeczywistości.

Czy chcesz budować świat na kropelce, mając do dyspozycji ocean?

Dopóki umysłu używasz tylko do analizy rzeczywistości, wydaje Ci się, że światem rządzi przypadek, że nie masz wpływu na wiele rzeczy i że musisz podporządkować się wszelkim, nawet najgłupszym prawom.

Ale analiza rzeczywistości to tylko uboczna jego funkcja. Tym, do czego naprawdę jest stworzony, jest siła, potencjał, twórczość.

Pamiętaj jednak, że choćby spełniły się Twoje najskrytsze i najdziksze marzenia, to szczęśliwy będziesz tylko na tyle, na ile do szczęścia dojrzejesz.

Mózg nie daje Ci być naprawdę szczęśliwym, bo jego pojęcie szczęścia to tylko chwilowa radość związana z realizacją przez niego narzuconego celu lub pokonanie narzuconej przez niego przeszkody.

Prawdziwe szczęście jest tam, gdzie umysł ze swoimi projekcjami nie dociera. Czyli w teraźniejszości.

Zadanie do wykonania

Usiądź na chwilę i pomyśl tylko o jednym: o tym, że jesteś. Nie myśl o tym, kim jesteś. Ani czym, ani gdzie, ani kiedy — tylko po prostu JESTEŚ.

Zasada XXXV: Żyjesz po to, żeby wyzwolić moc, która jest w Tobie

Już wiesz, że cierpienie wprowadza Cię w stan teraźniejszości, co zarazem jest naturalną metodą koncentracji, czyli wzmacniania mentalnego potencjału. Żyjesz na tym padole łez po to, żeby wyzwolić moc, która jest w Tobie.

Po co?

Dowiesz się, gdy ją wyzwolisz. Na razie Twój potencjał jest zbyt słaby, żebyś mógł to zrozumieć, a więc nie główkuj nadaremno, tylko pracuj nad jego rozwojem.

Życie kontroluje Twój rozwój i ma na Ciebie sposób: gdy się nie rozwijasz, to daje Ci cierpienie.

Jakie?

Różne, zależnie od Twoich potrzeb.

Jak nie robisz postępów w zakresie zrozumienia drugiego człowieka, to daje Ci konflikty w relacjach międzyludzkich. Jeśli nie rozumiesz psychologii pieniądza, daje Ci kłopoty finansowe. Gdy nie masz współczucia dla innych, daje Ci choroby i ból.

Gdy ktoś jest na niskim poziomie energetycznym, to stara się uciec od cierpienia, rzucając się w alkohol czy popadając w stres i depresję. Wtedy cierpienie wraca w podobnej postaci tak długo, aż człowiek przerobi tę lekcję. Cierpienie jest wołaniem o uwagę, czyli o koncentrację.

Dostaliśmy wspaniałe narzędzie służące do rozwoju i zlikwidowania cierpienia. Tym narzędziem jest wyobraźnia.

Trening wyobraźni to praca nad wzrostem potencjału energetycznego.

Od dzisiaj już nigdy nie narzekaj, tylko gdy coś Ci się nie podoba, wyznacz sobie codziennie chwilę, usiądź spokojnie i wyobraź sobie sytuację taką, jaką chciałbyś, żeby była. Po prostu wyobrażaj sobie takie życie, jakie chciałbyś mieć.

Narzekanie to koncentracja na tym, czego nie chcesz. Praca z wyobraźnią to koncentracja nad tym, czego pragniesz. Obie metody zawierają moc i kreują Twoją rzeczywistość. Od Ciebie zależy, którą wybierzesz, a od tego, którą wybierzesz, zależy Twoje życie.

Zadanie do wykonania

Jak najczęściej wyobrażaj sobie takie życie, jakie chciałbyś mieć.

Nie dawaj swojemu umysłowi szansy na to, żeby koncentrował się na tym, czego nie chcesz, czyli żeby myślał o problemach.

Zasada XXXVI: Istnieje możliwość życia bez problemów i cierpienia

Czy wiesz, że istnieje możliwość życia bez problemów i cierpienia?

Jest tylko jeden warunek: musisz pracować nad sobą, czyli być w ciągłym procesie rozwoju. Żeby to osiągnąć, trzeba wytworzyć w sobie czujność na głos świata. Świat bez przerwy do Ciebie mówi, jak dobry rodzic uczy Cię i napomina. Gdy nie rozumiesz jego słów, to daje Ci klapsa. Ale robi to dla Twego dobra. Inaczej byś zgnuśniał. Światem rządzi siła rozwoju. Jeżeli nie płyniesz z jej nurtem, tylko próbujesz czepiać się brzegów, dostajesz po łapach.

Brzegów czepiają się ci, którzy nie potrafią docenić potęgi zmian. Większość wolałaby, żeby świat się nie zmieniał, a najlepiej, żeby był taki jak dwadzieścia lat temu, kiedy byli piękni i młodzi.

Zadanie do wykonania

Przemyśl problemy, jakie aktualnie masz, i zastanów się, czego dzięki nim życie chce Cię nauczyć.

Zasada XXXVII: Marzenia się spełniają?

Tak naprawdę nie ma żadnej siły magicznej w marzeniach — poza jedną: powodującą, że człowiek posiadający marzenia po prostu o nich myśli. A moc tkwi w koncentracji.

Niestety, marzenia często kończą się, gdy poznajemy tak zwane realia.

Nauczą Cię, jak zbudowany jest świat, jakie masz ograniczenia, że myślisz mózgiem, czujesz systemem nerwowym, że nie ma duchów i jak chcesz być poważnym człowiekiem, to musisz konkretnie stąpać po ziemi i nie wygłaszać żadnej teorii, dopóki nie podpisze się pod nią pięciu naukowców.

Jak im uwierzysz, to koniec. Koniec z możliwościami lewitacji, chodzenia po wodzie czy ogniu, wychodzenia z ciała i teleportacji.

Były robione badania — w ten sposób, że pobudzano elektrodami neurony, próbując zlokalizować obszary mózgu, gdzie mieści się pamięć.

Kanadyjski neurochirurg, profesor Wilder Penfield, stwierdził, że każda komórka zawiera zapis całego naszego życia.

Pamięć nie mieści się w mózgu. Mózg jedynie pozwala Ci na dotarcie do pamięci.

Jest to raczej urządzenie do selektywnego dopuszczania nas do zasobów globalnej informacji. Dostajesz dostęp do takich informacji, na jakie sobie zasłużysz. Proces uczenia się to nie wkładanie informacji do mózgu, tylko przebijanie ścieżki do tych zasobów. A indywidualne „ja" jest tylko hasłem dostępu.

Dlaczego czasem jeśli uszkodzi się mózg, to ludzie tracą pamięć?

Nie dlatego, że był to twardy dysk, który został zniszczony, tylko zniszczona została ścieżka dostępu.

Zdarza się, że pod wpływem urazu mózgu ktoś nie dość, że nie traci pamięci, to jeszcze dostaje dostęp do innych danych, jak wynika z relacji ludzi, którzy przeżyli śmierć kliniczną.

Niektórzy „hakerzy" próbują włamać się do tych danych, używając na przykład halucynogennych narkotyków.

Zadanie do wykonania

Znajdź swoje marzenie.

Zasada XXXVIII: Twoja świadomość ewoluuje

Nie wiem, jak jest z naszą ewolucją w kwestii małp jako pradziadków, ale wiem na pewno, że ewoluuje nasza świadomość.

Pierwszy etap to ten, gdzie rządzi emocja. Myśli wtedy są poszarpane, nie ma stabilności i pewności. Rządzi nami strach i pożądanie — i nawet jak się czegoś boimy czy pragniemy, to również do końca nie wiemy, czy na pewno. Emocja wkłada nam do głowy swoje nielogiczne opinie, decyzje i wnioski.

Co dzieje się dalej? Nasz umysł próbuje to wszystko poukładać, ale gdy tylko jakiś logiczny wniosek wyciągnie, to emocja znowu go rozkłada na strach i pożądanie.

Jeśli zdarzy się, że logika dojdzie do głosu i zabierze się za jakieś zagadnienie wymagające myślenia i czasu, to emocja zaczyna się nudzić i wymusza robienie czegoś bardziej emocjonującego.

Większość dzieci nie lubi szkoły, bo nauczyciele każą spokojnie siedzieć i wykonywać czynności, które dla emocji nie są ekscytujące.

Walka emocji z umysłem to proces ewolucyjny, który docelowo prowadzi do przejęcia kontroli przez umysł.

Gdy rozum przejmuje kontrolę, zaczyna się logiczne podejmowanie decyzji i wyciąganie wniosków na podstawie za i przeciw. Już emocja Tobą nie szarpie i wydłuża się czas na analizę myśli i planów działania. Już nie panikujesz, gdy coś nie idzie po Twojej myśli, tylko szukasz optymalnego rozwiązania.

Wydłużenie procesu koncentracji powoduje zwiększenie potencjału mentalnego. Otrzymujesz od świata MOC. A tak naprawdę nic nie otrzymujesz, bo miałeś ją już od urodzenia, tylko nie miałeś szansy z niej korzystać, bo Twój własny mózg Ci na to nie pozwalał.

Co dzieje się dalej?

Twoja umiejętność coraz dłuższego utrzymywania koncentracji wzrasta i zaczynasz się kwalifikować do coraz bardziej zaawansowanych zadań życiowych. Być może otworzysz własną firmę albo zostaniesz fachowcem w jakiejś dziedzinie, obronisz tytuł naukowy albo osiągniesz sukces w sporcie, sztuce, polityce.

Gdy długość koncentracji przekroczy określony próg, zaczyna budzić się intuicja. I to jest kolejny krok naszej ewolucji. Jeśli więc chcemy świadomie przy-

spieszyć ten proces, to najlepszą formą pracy jest medytacja.

Kiedy ster Twojego życia jest w rękach emocji, to medytacja męczy i denerwuje. Jeśli w ręku umysłu, to nudzi. Zaczynasz czuć jej potrzebę, gdy przebijasz się do świata intuicji.

Zadanie do wykonania

Zastanów się, która z wymienionych trzech sfer rządzi Twoim życiem.

Zasada XXXIX: Najważniejsza jest nauka niemyślenia, a zaraz za nią nauka myślenia

Czasem spotykam ludzi inteligentnych, wykształconych, którzy rozumieją, jak działają siły między nukleonami i procesy, w których para cząstka – antycząstka zamienia się w inne cząstki elementarne, a gdy chcę z nimi porozmawiać o mocy umysłu, to patrzą na mnie podejrzliwie, zastanawiając się, w jaką sektę chcę ich wciągnąć.

Człowieku, całe Twoje życie opiera się na działaniu siły myśli.

Co robisz, żeby ruszyć ręką?

Po prostu o tym myślisz, czyli impulsem mentalnym nakazujesz jej poruszyć się.

Nauka myślenia jest najważniejsza.

Chociaż niezupełnie: najważniejsza jest nauka niemyślenia, a zaraz za nią powinna iść nauka myślenia.

Zadanie do wykonania

Spróbuj przez chwilę nie myśleć.

Zasada XL: Zbuduj fundament

Niektórzy ludzie mają problem ze znalezieniem marzenia i pytają: „Dlaczego?”.

Otóż w życiu jest jak w budownictwie: najpierw musisz stworzyć fundament. Nie zbudujesz marzeń na piasku.

Co jest tym fundamentem?

Coś, co zaakceptujesz, w co uwierzysz. Dla jednego będzie to religia, dla innego miłość, dla niektórych poczucie władzy, talent albo wiara we własne możliwości.

Na przykład dla Henry’ego Forda było to zrozumienie, że istnieje reinkarnacja.

W wywiadzie udzielonym dziennikarzowi George’owi Sylvestrowi Viereckowi („The San Francisco Examiner”, 26 sierpnia 1928) Henry Ford powiedział:

Zaakceptowałem teorię reinkarnacji, gdy miałem 26 lat…

Praca jest próżna, jeśli nie możemy wykorzystać w następnym życiu doświadczenia zebranego w poprzednim.

Gdy odkryłem reinkarnację, to było tak, jakbym odkrył uniwersalny plan... Nie byłem już dłużej niewolnikiem zegara. Było wystarczająco dużo czasu, by pracować i tworzyć.

Odkrycie reinkarnacji dało mojemu umysłowi swobodę. Byłem uspokojony. Czułem, że porządek i postęp są obecne w tajemnicy życia. Nie szukałem już nigdzie indziej rozwiązania zagadki życia.

Ale pamiętaj: fundament to nie jest to samo, co marzenie. Marzenie buduje się na fundamencie.

Gdy człowiek nie ma fundamentu, to trudno mu zbudować marzenia. Po prostu nie ma na czym. I nawet jak przez chwilę wydaje mu się, że coś znalazł, to wkrótce rozpadnie się to jak zamek na piasku.

Co daje fundament?

Mówiliśmy już sobie, że w momencie, gdy potrafisz utrzymać skoncentrowany umysł, to wyzwala się siła. Fundament to baza, która przez to, że się nie zmienia, staje się generatorem siły. Dlatego słuszne jest stwierdzenie, że wiara daje siłę.

Jeśli w coś wierzysz, to wszelkie decyzje, myśli czy działania opierasz na tej wierze.

Właśnie wiara wyzwala marzenia.

A więc jeśli nie masz marzeń, to zbuduj fundament.

Czasem pytają mnie: „Jaki fundament jest najlepszy?".

Nie ma najlepszego ani najgorszego. Każdy sam znaleźć go musi dla siebie. Gdy go znajdziesz i zakotwiczysz na nim swoje marzenia, okaże się, że jest dobry.

Jaka kotwica jest dobra?

Taka, która da radę zakotwiczyć statek.

Zadanie do wykonania

Przeanalizuj siebie pod kątem fundamentu.

W co tak naprawdę wierzysz?

Zasada XLI: Odkrywanie swojej wiary związane jest ze wzrostem poziomu energetycznego

Czy wiesz, dlaczego większość modlitw nie zostaje wysłuchana?

Bo ci, którzy się modlą, mają za małą wiarę.

Wiem, że powtarzam truizmy, które nic nie mówią, i dla myślącego człowieka taka odpowiedź nie jest wystarczająca. Myślący człowiek zapyta:

Co to jest wiara i jak nad nią pracować, jak ją powiększyć?

Zdefiniujmy ją jako przekonanie o czymś, na istnienie czego nie ma obiektywnego dowodu. Jeśli chcesz na przykład wyleczyć kogoś siłą swojej koncentracji i ktoś, komu ufasz powie Ci, że możesz, to nie masz powodu,

żeby mu nie uwierzyć, więc mu wierzysz. Ale jak spróbujesz i Ci się nie uda, to stracisz wiarę.

Czy więc wiara jest czymś tak słabym i ulotnym, że można ją mieć i chwilę później stracić?

Prawdziwa wiara nie ma nic wspólnego ze zmysłami. To siła, z którą się urodziłeś, której nigdy nie straciłeś i nie stracisz. A praca nad nią nie ma nic wspólnego ze słuchaniem autorytetów ani testowaniem siebie metodą prób i błędów. Prawdziwa wiara JEST. Nie da się jej zdobyć ani stracić, zwiększyć ani zmniejszyć. To, że w danym momencie o niej nie wiesz, znaczy tylko, że nie masz narzędzi do jej percepcji. Dlatego nie wiesz, na co Cię stać. W ekstremalnych warunkach ludzie zdolni są do rzeczy, o których sami nie mają pojęcia.

Czyli stwierdzenie, że ja w coś wierzę albo nie wierzę, nie ma nic wspólnego z prawdziwą wiarą. To tylko zabawa intelektu.

Następne pytanie, jakie się nasuwa, to: „Jak uzmysłowić sobie swoją wiarę?".

Jeśli wiara jest fundamentem, na którym buduje się marzenie, to odpowiedź na to pytanie będzie również odpowiedzią na najważniejsze pytanie dotyczące wszelkich aspektów sukcesu.

Świadomość wiary przychodzi w miarę wzrostu energetycznego. Praca nad sobą to koncentracja, czyli proces zwiększający energię. Proces ten również podnosi poziom samoświadomości.

Zadanie do wykonania

Zastanów się, w co tak naprawdę wierzysz. Jednocześnie miej na uwadze to, że być może prawdziwej wiary jeszcze sobie nie uświadamiasz.

Zasada XLII: Podłącz się do źródła siły mentalnej

Nasza siła ma dwa źródła: fizyczne i mentalne. Energię fizyczną organizm produkuje w mitochondriach z rozpadu ATP. Gdy jej zużycie jest większe niż produkcja, organizm słabnie. Natomiast siła mentalna nigdy się nie zużywa i jeśli tylko potrafisz się do niej podłączyć, to masz zapewnione działanie na najwyższych obrotach, bez zmęczenia i limitu czasowego.

Aby zostać człowiekiem sukcesu, trzeba podłączyć się do siły mentalnej. Używając tylko fizycznej, nie osiągniesz zbyt wiele.

Mechanizmem, który podłącza nas do tej siły, jest mocno ukierunkowany cel. Każda wątpliwość odłącza kabel od źródła tej energii.

Paniczny strach również generuje siłę. Ale ponieważ będąc pod wpływem strachu, ludzie myślą destruktywnie, często kończy się to atakiem serca.

Strach jest odwrotnością marzeń. Ale mechanizm jego działania jest identyczny. W obu przypadkach działa informacja naładowana potencjałem emocjonalnym.

Informacja to ster Twojego życia, a emocja to silnik.

Zadanie do wykonania

Podłącz się do źródła siły mentalnej.

Zasada XLIII: Wzmacnianie mentalnego potencjału jest wzmacnianiem radości życia

Jeśli czegoś bardzo nie chcesz robić, ale wiesz, że musisz, to jak funkcjonuje Twoja myśl?

Impuls psychiczny mówi, że nie chce, a fizyczny, że musi. Wtedy żeby to wykonać, trzeba użyć dużo więcej energii, czyli robisz robotę głupiego.

Możesz powiedzieć: „A co mam zrobić, gdy pojawiają się takie sytuacje, że trzeba robić to, czego się nie lubi, a musi? Na siłę polubić się nie da".

Powiedzmy, że masz pracę, której nie lubisz. Wykonujesz ją tylko dla pieniędzy i męczysz się. Jeśli nic

nie zmienisz, to najprawdopodobniej będziesz to robić do końca życia — co byłoby straszne.

Czyli pytanie, jakie powinieneś sobie zadać, brzmi: „Jak to zmienić?”.

Ale najpierw zastanówmy się nad tym, co należałoby zmienić. Bo fakt, że nie lubisz pracy, niekoniecznie oznacza, że nie lubisz wykonywać czynności, które dana praca narzuca. Możesz na przykład nie lubić szefa albo atmosfery w pracy.

Czasem uczeń w szkole nie lubi jakiegoś przedmiotu, a gdy zmieni się nauczyciel, ten przedmiot staje się ulubionym — lub odwrotnie.

Na wszystkie problemy rozwiązaniem jest wzmocnienie mentalnego potencjału.

Jeśli musisz robić coś, czego nie lubisz, to taką czynność należy potraktować jako trening na emocjonalno-mentalnej siłowni. Takie podejście to jedna z lepszych metod rozwoju wewnętrznej mocy.

Możesz wzmocnić swój mentalny potencjał do tego stopnia, że nawet najgorszy szef będzie czuł przed Tobą respekt.

Kiedy Twój potencjał jest słaby, to nie wiesz, co chcesz robić ani czego chcesz od życia — i nawet gdy trafisz na to, do czego jesteś stworzony, możesz tego nie zauważyć. Świat Cię męczy, strach narzuca Ci swoje projekcje i marnujesz czas na analizowanie wyimagi-

nowanych problemów. Emocja Tobą szarpie i generalnie nie lubisz robić niczego, a jak już musisz, to jesteś sfrustrowany.

W miarę jak Twój potencjał wzrasta, zwiększa się siła koncentracji, co powoduje, że zaczynasz lubić życie. Im więcej masz energii, tym większą odczuwasz radość. Na pewnym etapie nie ma już rzeczy, których byś nie lubił. Możesz mieć coś, co szczególnie lubisz, ale jak musisz zrobić coś innego, to nie jest to dla Ciebie problemem takim, jak było, gdy Twój potencjał był słaby.

Wzmacnianie mentalnego potencjału jest zarazem wzmacnianiem radości życia.

Zadanie do wykonania

Pomyśl, czy życie Cię męczy, czy cieszy. Jeśli męczy, to zwiększ poziom energii. Jeżeli cieszy, to też, wtedy radość będzie większa.

Zasada XLIV: Zmian dokonują ludzie o największym mentalnym potencjale

Zrozum, świat ciągle się zmienia. Jak myślisz, kto tych zmian dokonuje?

Dokonują ich ludzie o największym mentalnym potencjale.

Czyli proces wzmacniania swojego potencjału jest równoznaczny z procesem przejmowania kontroli nad losami świata.

Możesz uniezależnić swój świat od wpływu tych, którym nieświadomie go dałeś.

Jeśli jest ktoś, kto z jakiegokolwiek powodu wyzwala w Tobie negatywne emocje, znaczy to, że albo jest od Ciebie mocniejszy, albo jest to Twój stary, niezwery-

fikowany mentalny program. I znowu rozwiązaniem tej sytuacji jest medytacja, która naprawi obie rzeczy: wzmocni Twój potencjał i przeprogramuje stare wzorce.

A teraz odwróćmy sytuację — zastanów się, czy może jest ktoś, dla kogo Ty jesteś tyranem, ktoś słabszy od Ciebie, kto się Ciebie boi. Jeśli tak, to znaczy, że jesteś od niego silniejszy, czyli możesz mu zarówno szkodzić, jak i pomagać. Jak myślisz — co jest lepsze?

Dobry samarytanin powie: „Pomagać". A ja powiem...

Również: „Pomagać", ale z innych względów — czysto egoistycznych. Bo jeśli ktoś Ciebie nie lubi lub się boi, to wyzwala w stosunku do Ciebie negatywne wibracje, czyli (rozumiejąc potencjał mentalnej energii) wprowadza do Twojego życia destrukcję.

Ci natomiast, którzy Cię lubią, przekazują do Twego świata dobro.

Zadanie do wykonania

Pomyśl o osobach, które znasz, a które są silniejsze energetycznie od Ciebie.

A teraz o ludziach, którzy są słabsi od Ciebie.

Przeanalizuj jednych i drugich i spróbuj odkryć, w czym tkwi siła tych silniejszych i słabość tych słabszych.

Zasada XLV: Twój świat będzie taki jak zechcesz, gdy tylko nauczysz się chcieć

Podstawowym błędem, jaki większość z nas popełnia, jest generalizowanie świata, czyli wychodzenie z założenia, że jeżeli są na świecie złodzieje, to i mnie może ktoś okraść. Jeżeli są wypadki, to i mnie może jakiś spotkać. Jeżeli są wojny, znaczy, że i mnie mogą dotknąć itp.

Każdy z nas ma swój świat, kompletnie różny od świata drugiego człowieka, i kreuje go swoimi przekonaniami.

Nasuwa się więc pytanie: „Jak wyeliminować ze swojego życia pewne rzeczy, jeśli nie chcę, żeby się zdarzyły?”.

Wyrzucić ze świadomości myśli o problemach się nie da, bo jak coś już jest w pamięci, to tego nie wymażesz. Nawet jeśli byłaby taka możliwość, to nie byłoby to wyjście, bo nasz system obrony przed problemami działa podobnie jak system immunologiczny. Na nieznaną chorobę zachorować możesz. Natomiast gdy Twój organizm już wirusa zna i wytworzył już przeciwko niemu „antywirusa”, to jesteś bezpieczny. Czyli problemy dostajemy od życia po to, żeby je poznać i uodpornić się na nie.

Jeżeli jesteś człowiekiem myślącym zdroworozsądkowo, to wielu problemów nie musisz doświadczać. Twój system obronny radzi sobie z nimi w momencie ich pojawienia się.

Jeśli jednak nie potrafisz zdroworozsądkowo myśleć, to zaczyna działać mechanizm odwrotny — rodzaj autoagresji, czyli sam swoim myśleniem się infekujesz.

Powiedzmy przykładowo, że ktoś został okradziony. Taki człowiek ma dwa wyjścia:

1. Umocnić swoje przekonanie, że świat jest pełen złodziei.
2. Zrozumieć, że to, co nas spotyka jest zależne od naszego myślenia. Czyli wziąć winę na siebie. Zaakceptować to, że w jego systemie przekonań

musiała istnieć furtka, przez którą problem wszedł do jego życia, i należałoby tę furtkę załatać.

Nie wiem, czy wiesz, ale z policyjnych raportów wynika, że jeśli ktoś raz został okradziony, to najczęściej potem jest okradany znowu. Czasem nawet kilka razy.

Jak myślisz — dlaczego?

Bo taki człowiek najczęściej umacnia swoje przekonanie o tym, że świat jest pełen złodziei.

Czy uważasz, że tego typu myślenie sprawia mu przyjemność?

Wręcz przeciwnie. A więc sam torturuje się swoimi myślami, przez co jego życie staje się jeszcze bardziej nieszczęśliwe.

Myślenie zdroworozsądkowe to umiejętność kontroli swojego myślenia. Czyli gdy dociera do Ciebie impuls, że Twój umysł wszedł na niewłaściwe tory, to go stamtąd zawracasz. Ale najpierw trzeba nauczyć się wyłapywać, na jakich torach aktualnie się znajduje.

Najprostszym testem jest psychiczne samopoczucie. Gdy myślisz negatywnie, to odczuwasz napięcie i stres. Jest to sygnał, że w systemie myślenia pojawił się wirus. Jeśli nic z nim nie zrobisz, to zainfekuje Twój program mentalny, czyli wytworzy negatywne przekonanie, które stanie się koleiną Twojego życia.

Stres i napięcie psychiczne to wołanie o pomoc mentalnego systemu immunologicznego. To również wołanie procesu rozwoju ewolucyjnego o przyspieszenie.

Umysł to brama służąca do tego, by wpuszczać — lub nie — elementy ze świata obiektywnego do Twojego indywidualnego. Ale najpierw musisz go tego nauczyć. Wałkowanie w dialogu wewnętrznym problemów jest budowaniem dla nich drogi. Gdy w życiu pojawia się problem, w dialogu wewnętrznym musi pojawić się na niego odtrutka, czyli rozwiązanie.

Tylko od Ciebie zależy poziom i jakość Twojego życia.

Jeżeli nie poradzisz sobie ze swoim myśleniem, to nie masz szansy na to, żeby być szczęśliwym.

Stare rzymskie przysłowie mówi: „Jeśli chcesz pokoju, przygotuj się do wojny", czyli gimnastykuj swój umysł, utrzymuj go na najwyższych obrotach, trenuj myślenie zdroworozsądkowe, a żaden problem nie odważy się Ciebie zaatakować. A jeśli już, to padnie rażony potęgą Twojego umysłu.

Zadanie do wykonania

Pomyśl o swoich problemach i zastanów się, czy własnym dialogiem wewnętrznym je budujesz, czy niszczysz.

Zasada XLVI: Wybaczając komuś, wybaczasz sobie

Czy wiesz, że wybaczając komuś, wybaczasz sobie?

Co to znaczy?

Wyobraź sobie, że masz chore serce. Czy denerwowałbyś się na nie, klął i złorzeczył? A może wziąłbyś nóż i ze złości w nie wbił?

Czy może raczej prowadziłbyś spokojny tryb życia, żeby go nie przemęczać, słuchał rad lekarza, żeby je wyleczyć?

Jeśli zrozumiałeś analogię — znaczy, że jesteś już na etapie intuicyjnym. Jeśli nie, to Ci wyjaśnię.

Kiedy będziesz na poziomie intuicji, to zrozumiesz, że wszyscy jesteśmy jednością i brak wybaczenia, chęć zemsty czy krzywdzenie drugiego człowieka jest analogiczne do sytuacji, gdy jedna ręka bierze pistolet i strzela w drugą, bo jej nie lubi.

Być może trudno w to uwierzyć, ale większość problemów, jakie do nas przychodzą, pojawia się dlatego, że sami je stwarzamy, krzywdząc innych, czyli w konsekwencji siebie. Na razie uwierz mi na słowo. Kiedyś urosną Ci dodatkowe zmysły i to odbierzesz.

Jeśli jednak mi nie wierzysz, to wykonaj doświadczenie, które w przeciągu kilku dni diametralnie zmieni Twoje życie na lepsze.

Jeszcze dzisiaj:

1. Wybacz tym, do których miałeś jakiekolwiek urazy (powiedz im to, żeby wiedzieli, że im wybaczasz).
2. Napraw wszelkie krzywdy, jakie wyrządziłeś, a jeżeli już się nie da, to przynajmniej przyznaj się do nich.
3. Nie rób nic, co mogłoby kogoś urazić, skrzywdzić, zasmucić czy zdenerwować. A jeśli nieświadomie coś takiego Ci się zdarzy, to od razu przeproś.

Teraz nauczę Cię jeszcze czwartego punktu, który poprawi Twoje życie bardziej niż poprzednie trzy:

4. Jeśli ktoś ma do Ciebie bezpodstawne pretensje czy żale, to nie kłóć się ani nie próbuj argumentować, tylko przyznaj mu rację i poproś o wybaczenie.

Co, mówisz, że świętym to jeszcze nie jesteś? Ja uważam, że jesteś.

Jesteś geniuszem, jesteś świętym, jesteś zwycięzcą, jesteś najwspanialszą istotą na tej planecie i we wszechświecie również. Ale być może nie rozwinęły Ci się jeszcze zmysły do tego, żeby to zrozumieć.

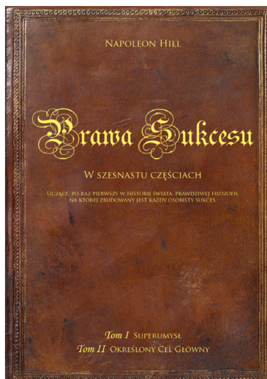
Nie staraj się zmienić świata — zmieniaj siebie, a świat sam będzie się zmieniał.

Jeśli zmienisz się na lepsze, to Twój świat
również zmieni się na lepszy.

Ale jest tu pułapka: to działa w obie strony.

Zadanie do wykonania

Rozumiejąc, że na poziomie intuicji wszyscy jesteśmy jednym, zastanów się nad tym, czym jest zwycięstwo, a czym klęska.



Prawa sukcesu

Poznaj Prawa Sukcesu, które przetestowały miliony ludzi na całym świecie. Po raz pierwszy dostępne również w Polsce.

Napoleon Hill, autor publikacji, którego chyba nie trzeba nikomu przedstawiać, poświęcił 15 lat na zbieranie, klasyfikowanie i organizowanie PRAW SUKCESU, opierając się na życiu i osiągnięciach takich ludzi jak: Henry Ford, Andrew Carnegie czy John D. Rockefeller. Teraz Ty także możesz poznać Prawa, których stosowanie odmieniło życia, kariery i losy wielu ludzi w ciągu ostatnich blisko 100 lat.

Te Prawa stanowią podstawę, od której wychodzą praktycznie wszyscy współcześni mówcy motywacyjni, doradcy zmiany osobistej, specjaliści od psychologii sukcesu. Cytaty z Napoleona Hilla można przeczytać praktycznie wszędzie, a powołują się na niego między innymi Anthony Robbins, Brian Tracy czy Joe Vitale. To, o czym pisze Napoleon Hill, zostało także wykorzystane w filmie i książce „Sekret", która w Polsce także nie schodzi z list bestsellerów.

Zdobywając wszystkie osiem części sukcesu, masz szansę poznać spójny program odpowiadający na następujące pytania:

- jak działać krok po kroku, żeby osiągnąć realny sukces w swoim życiu?
- w jaki sposób myśleć, żeby się bogacić?
- jak budować nawyki, które zwiększą Twoją osobistą skuteczność w większości obszarów Twojego życia?

czy wreszcie poznasz:

- jakie 16 praw w bezwzględny sposób odpowiada za sukces w Twoim życiu.

„Żałuję, że nie było takich książek 14 lat temu. Moje życie na pewno potoczyłoby się inaczej."

Krzysztof, jestem doradcą klienta w zakresie ubezpieczeń BHP

Jeżeli chcesz wprowadzić swoje życie na właściwe tory, sięgnij teraz po Prawa Sukcesu i zacznij z powodzeniem stosować je w swoim życiu.

Publikację można zamówić na stronie internetowej Wydawnictwa Złote Myśli:

http://prawa-sukcesu-tom1.zlotemysli.pl